私モテも、彼モテも。

ar

2022 NOVEMBER

11

アール
定価 ￥680

アール11月号 2022年10月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売） 第28巻第11号 平成8年2月20日第三種郵便物認可

神尾楓珠 × 谷まりあ カップルコーデ
私のおデェエト認定ふく・髪・カオ

齊藤京子（日向坂46）主演
きょんこの恋する冬髪ケア

横田真悠の姫ギャル&Y2K
韓国み2大バズりがお

連載
吉野北人のHOKUTOIRO

COVER GIRL
橋本環奈
talk with
眞栄田郷敦

とろけるオンナ宣言
寄り添いムン活

真実の愛を探すのだ
LOVEまみれな着回し14Days



やっぱり知りたいオトコの気持ち


only minerals Nude
First C Boost



at Sheraton Princess Kaiulani
COLLECTIONS

Photo: Otake Miyuki Styling: Uchida Rina Text: Iseki Sayaka
Illustration (portrait): Kanako Design & Illustration (flower): Naitoh Hanako

01 :
EVLIS



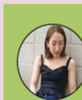
新星・短丈MA-1で
Y2Kファッションを
堪能しましょ

02 :
LAGUA GEM



実は万能選手な
ダウンベストを
味方につけるべし

今月の TALK member



STYLIST
内田理菜さん

ベーシック×女っぽコーデがお得意分野。インスタのリールで流れてくる美味しそうなレシピの影響で、最近すっかり自炊に目覚め、温野菜料理やレンジでできる茶碗蒸しにドハマり中♡



ar編集部員
ファッション担当
松山みずき

秋冬は毎日ニットしか着ない&毎年必ず数着買い足す"ニットバカ"ですが、コートはつい同じものを着がちなので今年は"コートバカ"になろうかと思ってます(ダレトク宣言)。まずは洒落見えするダウンが欲しい！

theme : LIGHT OUTER
秋イチアウター

本格的な冬はまだだけど、寒暖差が激しくなるこれからの季節は、さらっと羽織れる"軽めアウター"の出番♡ MA-1にスタジャンにダウン…今年はプレイフルなアウターが続々登場。秋おしゃれを存分に楽しむべく、アウターのトレンド情勢をイチ早くキャッチ！

03 :
DIESEL



ボア襟&コンパクト
サイズでGジャンを
イマドキにアプデ



スタジャンが
大人顔に進化して
華麗にカムバック

04 :
EMODA

05 :
SLY



1枚あると超便利な
主役級ハデ色
ニットブルゾン♡

06 :
TODAYFUL



最先端な装いが叶う
ストール付きリバーコート、
いざ参上！

秋アウターは"アレコレつまみぐい"するのが吉！

㊇ 秋冬ってインナーがマンネリ化しがちだから、いかにアウターで変化をつけられるかが勝負だと思うんです。私、軽めのアウターだと、だいたい毎シーズン4~5着は新しいのを新調してますね。

㊇ え、そんなに!? さすがです!! 確かに、今季は秋アウターの当たり年かもしれないですね。Y2Kの流れもあってか、Gジャン(03)やスタジャン(04)も復活してる感じ。その他もデザインがアプデしてる！

㊇ そうそう、MA-1(01)もクロップド丈に進化してたり、短丈のニットブルゾン(05)も豊富。フレッシュなデザインがたっくさん。私のイチ押しはダンゼン白ダウン♥ 雪ん子みたいなモコモコがたまらなく可愛い～！

㊇ ダウンと言えば、02みたいなダウンベストも今年ついに市民権を得た感じですよね。どうやって取り入れたらいいのか、イマイチわからないんですが…。

㊇ ダウンベストって意外と合わせやすいんですよ。ゆとりのあるボックスシルエットが実は一番使いやすくてオススメ。例えば、プレーンなニットワンピにレイヤードするだけで、ぐっとしゃれみがUP！ 合わせのインナーを選ばない、袖口が広いタイプを選ぶのもポイントですね。松山さんはアウター、どれが気になってます？

㊇ 私は06のまろやかなブラウンと大判のストールが、どストライクです♥ 数年前にTODAYFULでチェックのリバーコートを買ったんですが、とにかくめちゃ軽いのにあったかくて。今季のこのストールとのデザインも気になってて、ウィッシュリスト入り！ みなさんはどれがお好きですか～？

04 : 「大人っぽく着られるオーバーサイズと、エコレザーの切り替えがGOOD」(松山)「ミニボトム×ラインソックスでスクールっぽく着こなすのが推し！」(内田) スタジャン¥15,180／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店)

01 : 「ハイネックがイマドキ。袖が外せる2WAYな点も◎」(内田)「カーキって、実は万能カラー！ ボディコンワンピと合わせて甘辛MIXで着たいですね」(松山) MA-1 ¥13,850／エヴリス(エヴリス ルミネエスト新宿店)

05 : 「暗くなりがちな秋冬服をぱっと明るくする救世主。前を閉めればプルオーバーとしても使えて優秀。ブラウスなど襟を仕込んでパリっぽくアレンジしたいな」(内田) ブルゾン¥16,500／スライ(バロックジャパンリミテッド)

02 : 「ダウンベストビギナーは、極力プレーンなデザインをチョイスして。イチ押しはミニマルなスラックスと合わせた、都会的カジュアルコーデ♡」(内田) ベスト¥15,400／ラグアジェム(バロックジャパンリミテッド)

06 : 「コートがきれいめだから中身はカジュアルに。白スウェット&白スラックスでカフェラテ配色を楽しみたい♡ 足元はダンク等でハズす感じがキブン」(内田) コート¥50,600／トゥデイフル(ライフズ 代官山店)

03 : 「内側がキルティングになっていて、防寒性もバツグン☺」(松山)「デニムONデニム＋ブーツINで90'sなスタイリングを楽しみたい、と絶賛妄想中！」(内田) ジャケット¥71,500／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)


ellips
HAIR
VITAMIN
新パッケージで
さらなるサラサラ髪へ
\シートは2粒増量!/
SMOOTH&SHINY
サラサラ輝く髪へ
HAIR TREATMENT
乾燥などのダメージ髪へ
NUTRI COLOR
カラーリングで傷んだ髪へ
SHINY BLACK
艶やかな黒髪へ
HAIR VITALITY
活力ある髪へ
シートタイプ 1ml×8粒 ¥330(税込)/ボトルタイプ 1ml×50粒 ¥1,980(税込)
エリップス 公式
発売元/株式会社アイエスリンク(日本正規代理店)
お問合せ 0120-320-770
10:00~17:00(土·日·祝休み)
ellips™は、PT.Kino Indonesia Tbkの登録商標です。

NEW ARRIVAL COSMETICS



ヘアメイクアップアーティスト
NAYA

キャッチーでヌケ感のあるメイクで、多くの雑誌で大人気。女優の白石麻衣さんなどのメイクを担当。「NAYAさんのメイクは、スッキリとしていながらメリハリがきちんと残っているアンニュイなイメージ。おしゃべりな女のコというよりは、静かに佇んでいるんだけど自然と目が奪われてしまう女性像。どこかにエッジが効いたヌケ感がたまりません」（塩田）



ar編集部Beauty番長
塩田美和子

カバー&巻頭ページを担当。可愛いものへの飽くなき探求心と、"ミーハーみはこ"と称されるほどに前のめりなミーハー魂を武器に、鮮度の高いページを作り続けるarの生き字引。「コスメを、あらゆる角度から見ている感性に圧倒されました。表現の仕方もザ・プロ！　表面的な感想ではなく、奥の奥まで本質を見抜いているのがさすがで、とても楽しかったです」（NAYA）

BEAUTY GOSSIP♥

アンニュイなムードの中に、ほんのりエッジィなカラーを

リアルモードを叶える最キュンのマット、ベージュ、ツヤ♥

塩田（以下塩）　雑誌を見ていても、NAYAさんのヌケ感のあるメイクは、いつも目がクギヅケに♥　オススメコスメも興味津々です！

NAYA（以下N）　最近デビューしたばかりの発色がすごくいいDIDION（1〜5）というブランドのアイライナーが大ヒット！

塩　わ〜偶然インスタでチェックしていたんですけど、全部欲しい！

N　色味が全色**ミルキーマット**でスムースな描き心地なんです。

塩　どんなふうに取り入れるのがおしゃれですか？

N　これだけ色味がキャッチーでライトなので、キレイにラインを引いても遊び心のある顔になりますね。目頭だけポイントで入れても可愛い！　5のグレーも**重すぎないブルーグレー**なので、日本人の黄み肌でも、ちゃんと発色するのが魅力ですね。

塩　私は**8&9のヴィセのアイシャドウパレット**。ここまでマットなものを出してくださって、ありがとうございますって気持ちです（笑）。

N　私もこれ大好きなんですよ！　古くならないマット感。

塩　ユニセックスで使えて、混ぜても指でのせてもいいんです。

N　うまく混ざりますよね。**グラデーションが苦手な人でもOK**。

塩　そうそう！　不思議なあいまいな色をベースにして、キワをシメると意外と見たこともない自分に出会える。**ふんわりと透けるテクスチュアのマット**だから、メイク初心者さんにも使いやすいんです。

N　日常で取り入れられる**リアルモード**な感じが魅力。中間色の1色だけを塗っても、濃い色をインラインっぽく入れてもサマになる。

塩　NAYAさんが選んだ**6のセルヴォークのパレット**は、発表会でもぶっちぎりで人気があった話題のピスタチオカラーだそうです。

N　普段使っている手持ちのベージュをのせてから、最後にこの色もかぶせても絶対可愛い。目頭や下まぶたにのせても新鮮！

塩　ベージュといえば**10のスナイデル ビューティのパレット**♥　デリケートなベージュの世界観で妄想が膨らみます。**いい女っぽくもベビみもつくれる**。女のコの欲張りな願望を叶える究極のパレット。

N　**7のSUQQUのチーク**はパウダーなのに肌になじむ感じが優秀。塗っていないようでありながら、**上品なツヤ**も出て肌にメリハリが。

塩　発色がいいし、とにかく**肌が超キレイ**に見えますよね。**11のUNMIXのマスカラ**は、自まつ毛がウルッとツヤッとして**ウブなまつ毛**になるんです。細かくセパレートして、絶対にくずれない！

N　まさに私たちの推しのベージュメイクにぴったりですね。

スルスル描ける、クレヨンみたいなミルキーマットな発色



5 4 3 2 1

Like

DIDION

ふんわり透けマットで理想のリアルモードメイクに



8 9

Visée　Like MIWAKO

秋冬のピスタチオカラーでおしゃれ偏差値UP



6

Like NAYA　Celvoke

人の魅力を最大限に爆発させるベージュ信者のマストハブ！



10

Like MIWAKO　SNIDEL BEAUTY

ツヤ&血色カラーで美肌チークの代名詞的存在



7

SUQQU　Like NAYA

瞳にアイキャッチ★少女漫画のようなきゅるん♪とした瞳に



11

MIWAKO Like　UNMIX

いつものメイクに、ちょっとした遊びゴコロをプラス

1驚くほど柔らかいテクスチュアで描きやすい！　おしゃれなカラーバリエのウォータープルーフ処方。DIDION　スムース カラー アイライナー　01、**2**同　02、**3**同　03、**4**同　04、**5**同　05　各¥1,540　**6**使ってみたくなるモードカラーが集結。キーカラーのピスタチオカラーで洗練されたシャレ顔が叶う。セルヴォーク　ヴァティック アイパレット　04　¥6,820　**7**じんわりとしたツヤ&発色で肌に溶け込むようになじむ究極の血色チーク。美肌効果も◎。SUQQU　メルティング パウダー ブラッシュ　09　¥6,050

変身願望を叶えてくれる"妄想コスメ"が推し♥

8マット質感なのにシアーな透け発色。理想の美グラデが叶う。黄み系ブラウン。ヴィセ　ニュアンス マット クリエイター　BE-1、**9**注目のグレー。同　GY-5　各¥1,320（編集部調べ・10/16発売）／コーセー　**10**絶妙な洗練ベージュを集めた秀逸パレット！　スナイデル　フェイス スタイリスト　EX03　¥6,380（限定発売中・完売の可能性あり）／スナイデル ビューティ　**11**まつ毛をコーミングして毛流れを美しく整える理想のマスカラ。ツヤ効果で潤んだ瞳に。UNMIX　グロッシーラッシュ マスカラ　01　¥3,850

Text:Nezasa Miyuki　Illustration:Kanako　Design:Honda Shinji

美術とネイルの熱愛カンケイ

— VOL.26 —

NEW ARRIVAL NAIL

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Fuse Ayumi
Composition & Text:Kamakura Hiyoko

担当したのは

virth+LIM
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp



森 玲衣さん
@humhumorisan

MOTIF & NAIL POINT



エレン・アルトフェスト《木々》
2022年 油彩、キャンバス
26×30.2cm　撮影:トーマス・ミュラー
Courtesy:White Cube

全体

ブラウンやパープルをマーブルに塗り、ゴールドを立体的にのせて木の幹や苔の立体感をイメージ

右手



幹の表皮の細かい模様を白の色鉛筆でゆるやかな格子を描いて表現

左手





今回のテーマは

エレン・アルトフェスト《木々》

植物や人物などをモチーフに、写実的な小さなサイズの油彩を描くNYのアーティスト、エレン・アルトフェスト。陽光のもとで、実物を緻密に観察しながら描くスタイルで、今回のテーマである《木々》も、A4用紙程度のサイズであるがパンデミックの間に24か月かけて制作されたもの。まるで写真のようなリアルさだけど、写真のように一瞬を切り取るのではなく膨大な時間をかけて対象と向き合い、観察し、関係性を結んだ先に描かれたものなのだ。

MUSEUM & EXHIBITION



地球がまわる音を聴く:パンデミック以降のウェルビーイング

@森美術館
開催中~11月6日(日)

コロナによって大きく変わってしまった私たちの日常。パンデミック以降の新しい時代をいかに生きるのか? 人間や自然など、生や実存に結びつく主題の現代アートに込められた多様な視点を通して、"ウェルビーイング"すなわち"よく生きること"について考える。

www.mori.art.museum

junaida展「IMAGINARIUM」

@PLAY! MUSEUM　開催中~2023年1月15日(日)

謎めいた世界に、細密に描き込まれた人物や背景。鮮やかな色彩の中に、明るさと闇が共存する不思議な世界観が大きな注目を集める話題の画家、junaida(ジュナイダ、1978~)初の大規模個展。400点超もの作品が陳列される宮殿のような展示空間で、その世界観を体感できる。play2020.jp/article/junaida/



『怪物園』原画(福音館書店、2020) ©junaida



junaida展「IMAGINARIUM」(2022) ©junaida

展覧会 岡本太郎

@東京都美術館
10月18日(火)~12月28日(水)

強烈なインパクトのある作品を次々と生み出し、大阪万博の核となる「太陽の塔」をプロデュースし、晩年は「芸術は爆発だ!」の流行語とともにお茶の間の人気者にもなった岡本太郎。今なお人々を惹きつける岡本太郎の最大規模の大回顧展。

taro2022.jp





《日の壁(原画)》1956年
岡本太郎記念館蔵
©岡本太郎記念現代芸術振興財団

and more...
編集部おすすめの展示会をピックアップ!

NEW ARRIVAL HAIR

組み合わせの妙を楽しむ

デザインカット＋デザインカラー

カットデザインにこだわったスタイルは、＋デザインカラーでよりしゃれみたっぷりに。彩度の高いカラーには、ベージュやホワイト系、ブラウンなどヌケ感カラーを合わせて今っぽく。



nenen
代表
イッシキ ケンタさん
@isshiki_kenta

ヘアも写真も抜群におしゃれなイッシキさんのインスタは「永遠に見ていたい」と評判。目下、自らがオーナーを務めるサロン「nenen」の11月オープンに向けて鋭意準備中！



arエディター
村野彰子

ヘア＆イケメン＆カルチャー担当として精進を重ねる日々。現在はのばしかけの金髪ボブ。思いきってデザインカラー＋デザインカットの合わせワザを楽しんでみようかと思案中。

Color Blend



彩度の高いイエローは、ベージュと合わせると服もゴチャつかずおしゃれに！

イッシキ's recommend

hair designed by
DaB表参道
長谷モンジアさん
@monjiahase



ラフ感とカラーのバランスが絶妙。毛先の動き方によって色の見え方が全然違うのもユニーク

イッシキ's recommend

hair designed by
jurk
guppyさん
@taiki_guppy



レイヤーでしっかり動きが出るデザインに仕上げているから、2色のカラーバランスが生きる！

イッシキ's recommend

hair designed by
LECO
AMANEさん
@leco_amane



前髪の先端にだけ入れたライムグリーンは、控えめなのに印象的。あらためてカラーってスゴイ

――村野

hair designed by
nenen
下岡悠太さん
@shimo_yuta

やりすぎない足し算カラー

Brown Blend

大胆に入れたピンクが可愛い！ クリアすぎないピンクと茶色の2色使いはどんな服にも合いそう

イッシキ's recommend



hair designed by
SLEEPY
内埜晃宏さん
@uchino_sleepy



幅も入れる場所も大胆なハイライト。シンプルなボブが一気に唯一無二にアップデート

――村野

hair designed by
siki
KARINさん
@karin_lol

全国の美容師の皆さ～ん！

この連載では素敵なヘアスタイルとの出会いを求めて、全国のトレンドヘアをパトロールしています♪ インスタグラムにて@ ar_magazine をタグづけ＆ #ar_hair をつけて投稿したヘアスタイルに、編集部よりご連絡させていただく場合があります！

ツヤのあるハイトーンから動きのあるハイトーンへ

村野（以下㊕） 今回のゲストは、11月に新サロン「nenen」をオープンされるイッシキケンタさん。インスタで工事経過をチェック済み！ 楽しみにしています。イッシキさんといえばハイトーンカラーなイメージですが、最近はお客様から、どんなカラーが求められていますか？

イッシキさん（以下㋑） 今までのハイトーンってツヤが重視されていたように思うんですよね。どうしてもブリーチすると傷んでしまうので。でも最近は、ツヤのある単色ハイトーンに美容師側もお客様も飽きてきて、動きをつけた中に2色以上のデザインカラーを加えるのがトレンドになっているかもしれません。

㊕ 動きというと、パーマ＋ハイトーンカラーということですか？

㋑ カットで動きを出しつつ、カラーのデザインをプラスするイメージです。

ブラウン・ベージュ・ホワイト系＋彩度高めのカラー

今はレイヤーが流行っていますが、レイヤーで動きが出せるからこそ、多色使いの時のカラーバランスがおしゃれになるんです。動きのつけ方によってカラーの見え方まで変わってくるし、その不規則な感じが可愛いポイントですよね。

㊕ ベージュやホワイトなど明るい色＋明るい色の組み合わせが気になります。

㋑ はい、その組み合わせがすごく増えています。あとは、デザインカット＋デザインカラーの足し算であっても、"やりすぎない"というのがポイントになると思います。暗髪＋カラーの場合、今までは黒髪と合わせるのが定番でしたが、今年はブラウンとカラーを合わせることも増えてきています。黒よりも柔らかく仕上がる分、モードになりすぎず、ロックやパンク、ストリートなど、よりカジュアルな2000年代風のファッションにも合わせやすくなりますよ。

 Text:Ikeyama Akiko Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth） Illustration:Kanako


ダメージ
うねり
パサつき
くせ毛
諦めないで！その髪悩み
あらゆるお悩み髪に
うるおいを与えて集中ケア！
使うたび髪をケアして
髪質を整える
もっちり
ぷるぷる
髪
NEW
美容成分たっぷり！
パワートリートメントマスク
Diane
POWER
TREATMENT
MASK
3D REPAIR & HYDRATION
ダイアン パワートリートメントマスク
230g ¥1,320（税込）
使うたびに
まとまる髪に！
翌朝のセットがラクチン
Point 1
まるで髪のエステ！美容成分が
深部・内部・外部に同時に働きかける
3種のケラチン※1
で手触りのいい髪に
ナノ化アルガンオイル※3
でなめらかな指通り
毛髪浸透セラミド※2
が内部をケア
Point 2
あるあるお悩み髪の質感を整え
しっとりまとまる髪に！
カラーやパーマでダメージが…
髪がうねってあつかいにくい
カラーリングが長持ちしない
紫外線やドライヤーで髪が乾燥している
Point 3
香り長続きで
香水いらず！
バスルームに広がる
シャイニームスクの香り
※1 ラウリルジモニウムヒドロキシプロピル加水分解ケラチン（羊毛）、加水分解ケラチン（カシミヤヤギ）、（ジヒドロキシメチルシリルプロポキシ）ヒドロキシプロピル加水分解ケラチン（羊毛）［すべて保湿成分］ ※2 セラミドNG、セラミドAG、セラミドNP、セラミドAP、セラミドEOP［すべて保湿成分］ ※3 アルガニアスピノサ核油［エモリエント成分］
ネイチャーラボ
TEL 0120-199-511
WEB https://www.moist-diane.jp
お得なクーポンコードをチェック →
power-ar
詳しくは
コチラ

11

2022
November
CONTENTS









やっぱり知りたいオトコの気持ち








ar

「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル／橋本環奈
カメラ／SASU TEI（W）
スタイリング／中村璃乃
ヘアメイク／森本淳子（GON.）
デザイン／鈴木さとみ（wyeth wyeth）

ワンピース¥41,800／チャンス
（H30 ファッションビュロー）
ネックレス¥29,700／エテ



お知らせ　誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示（税込）です。

Photo: SASU TEI（W） Styling: Nakamura Rino Hair Makeup: Morimoto Junko（GON.） Model: Hashimoto Kanna Text: Wakayama Aya Composition & Text: Shiota Miwako Design: Tsubomoto Mizuki



スキ×スキ

橋本環奈・担

ぶっちぎりビジュ♡

奇跡の美貌と
チャーミングなラブっ気満点のココロで
ニホンをキュンとさせ続けている
橋本環奈が今月のカバーガール。
環奈の中に眠る〝お宝〟が
みなさんの〝スペシャル〟になりますように。

橋本環奈

1999年2月3日生まれ、福岡県出身。『セーラー服と機関銃 ―卒業―』で映画初主演を務める。代表作は映画『かぐや様は告らせたい～天才たちの恋愛頭脳戦～』シリーズ、『キングダム2 遥かなる大地へ』、ドラマ『ネメシス』、舞台『千と千尋の神隠し』ほか多数。出演映画『ブラックナイトパレード』は、12/23公開予定。

ワンピース¥41,800／チャンス（H3O ファッションビュロー）
ネックレス¥29,700／エテ
サンダル¥14,300／ユー バイ スピック&スパン





寄り添う かんな

2022 kanna issue

私は、実は誰かの相談を聞くことが
多いんです。「ちょっと環奈、聞いてよ～」
って言われたら「じゃあご飯行こうか」
って、ご飯を食べたりお酒を飲みながら
話を聞くのですが、もしかしたら
相談しやすいキャラなのかもしれませんね。
はっきりとした意見を言うこともあれば、
何も言わずにただただ話を聞く場合、
ひたすら「大丈夫だよ」って言ってあげた
方がいい時もあって。
誰かに寄り添うのには、
いろんな形があると思っています。
まずは、話をしっかり聞いたうえで、
相手が私に何を求めているのかを
見極めること、聞き上手になることが
大事だと思っています。

私自身も、仕事で落ち込んだり
疲れている時に、大切な友達や家族から
「ご飯行こっか」って言われると
すごく嬉しいんです。そうやって
周りに支えられていることが日々多いので、
自分も逆の立場になったら
そうしてあげたいんですよね。
大切な人の、小さな変化には
すぐに気づいてあげられる存在でいたいです。

最愛

さ・い・あ・い

プライベートで夢中になっていることや、今一番スペシャルなお気に入りとは？日々の生活から100均の愛用グッズ、身体や顔でお気に入りのパーツまで、環奈のリアルをチラ見せ♡

Kanna's Special Favorite



ちなみに、自分の身体のパーツの〝最愛〟はよく褒められる手です❤

周りからよく「小さくて指の形も可愛い」と褒められる手が、お気に入りのパーツ。ハンドケアのポリシーは、顔と同じで保湿が第一。実はコロナ禍で、手を洗ったり消毒することが増えて、一度めちゃくちゃ荒れてしまったことがありました。そこで、ハンドケアを徹底するように。水回りの掃除をよくするので、掃除をする前にハンドクリームを塗って、なるべく洗剤や水をはじくようにして、掃除が終わった後も再びハンドクリームで保湿をしています。塗り方のコツは、爪の先まで丁寧に塗ること。一番乾燥しがちな、爪と指の境目までしっかりケアすることが大事で、それを意識するようになってからは手荒れもなくなりました。

顔のパーツで気に入っているのは柔らかい毛質の、まつ毛

自分のまつ毛の毛質が好き。髪の毛もそうですが、まつ毛も柔らかくて形がつきやすいので、パンと上向きに持ち上げて、1本ずつ自立したセパレートに仕上げるのが得意です。ホットビューラーを使って根元からしっかり立ち上げて、徐々に毛先に向かってカールをつけるのですが、このさじ加減は自分だからできることだと思います。マスカラは、仕事の時は基本的にバキッと見える黒が多いです。ただ、役で髪色が明るい時は色を合わせてブラウンを塗ることもあります。

カーディガン¥10,880／エビヌ
ワンピース¥22,000／ザヴァージンズ
ミュール／スタイリスト私物





2022 kanna issue

かんなの

かんなの
かんなの



今の"最愛"は整理収納の動画をひたすら見ること!

もともと、整理収納が大好き。
移動時間などは、インスタのリールで
整理収納術をひたすら見ています。
家はきれいな方なんですが、
さらに断捨離をして
どんどん片づいてます(笑)。
リールって一度見ると
好きなジャンルが次々と
流れてくるので、
ずっと見ちゃいますね。

"ぴったりフィット"が何よりも快感♡(笑)

家の整理収納グッズで
活躍していて大好きなのが、
収納用の小物。
あらかじめそのスペースの
サイズを測って、
収納グッズがぴったりはまった時は
快感です。さらに最近の
超おすすめは、100均でも
売っている"くつした整理カップ"。
1足ずつ収納できて、
その日履きたい靴下が一目で
見つかるので重宝しています。





2022 kanna issue

かんなへ LOVE コール

証言集♡♡

Kanna Love call.

橋本環奈と映画『カラダ探し』で共演した皆さんが、
愛とリスペクトあふれるメッセージを寄せてくださいました♡

醍醐虎汰朗さんへ質問

From: Daigo Kotaro ♡

橋本環奈さんのお芝居、ここがすごい! カメラを通した時の圧倒的ヒロイン感が、とても突出した部分だなと常に感じていました。**環奈さんの気遣い&お人柄、ここがすごい!** 『カラダ探し』の現場や、舞台『千と千尋の神隠し』でも、座長としての様子を近くで見させていただいたのですが、人を引っ張っていく天性の器をお持ちなんだと思いました(笑)。あくまで自然体ですが、キャリアや立場などの区別はせずに、全員に対して同じように接することができるのは、横から見させてもらってすごいの一言です! **環奈さんのスリリングな一面は?** 強いて言うならですけど、飾らない性格なので、ご自身が"橋本環奈"という自覚ないんじゃないかなって思う瞬間がたくさんありました(笑)。とても素敵な一面だと思うので、強いて言うならです(笑)。**環奈さんの顔の好きな角度は?** 好きな角度というより、ピンクのヘアカラーをした環奈さんが、アニメの中から本当に出てきたみたいで驚きました。思わず本人にもお伝えしました。**環奈さんの第一印象と今の印象!** 第一印象は、動くお人形さんみたいだと思いました。今は、とても頼れるお姉さんって感じです!

環奈から虎汰朗へ

虎汰朗は、『千と千尋の神隠し』でもずっと一緒で相当の時間を共に過ごしました。とてもおもろいヤツです。ご本人は、翔太(カラダ探し)とも、ハク(千と千尋の神隠し)とも全然違うキャラです。素顔は男くさいタイプ! ドモリ方などのスキルが必要な表現の言い回しが天才的にうまい! 難しい役をこんなにうまくできるって、逆に虎汰朗の中にそういう部分がないから、役に生ききることができるんだと思います。他の人なら滑る難しいテンションを、サラッとこなせるのがかっこいい。虎汰朗の抜群の愛嬌があるからこそ、成り立っているんだと思います。とても面白い役者さんだと思います。



山本舞香さんへ質問

From: Yamamoto Maika

橋本環奈さんのお芝居、ここがすごい! 普段の感じで話してるのに本番のカメラが回ると180度真逆の明日香にスイッチを切り替えていて、さすがだなと思いました。**環奈さんの気遣い&お人柄、ここがすごい!** みんなで会話をしてる時に本当に興味がないと携帯で漫画を読み出したりするくらいわかりやすい子(笑)。可愛い小さいイメージだけど、小さくて男気のあるしっかりした子です。**環奈さんのスリリングな一面は?** 会話の中で面白くないことがあるとズバッとストレートに突っ込みます。たまにヒヤッとします(笑)。**環奈さんの顔の好きな角度は?** 上から撮る上目遣いの目が大好きです。**環奈さんの第一印象と今の印象!** 元気な子ですね。どうやったら仲良くなれますか?って言われたのは初めてでした。

環奈から舞香へ

舞香はアドリブの天才。留美子にキャラクターが似てるっていうのは、自分でも最初から言ってたんですけど、間を埋める力とセンスがいつも絶妙! 皆さんも映画を見てくださったら、舞香のすごさにめちゃ気づいてくださると思うんです。「これ留美子が言いそうだな」というアドリブを多々入れてました。翔太(醍醐虎汰朗)に向けて、手をつかむ間合いであったり、目線の動かし方も本当にうまくて、もう感心しまくり。現場で一緒にいてもすごいと思う部分ばかりなのに、映像で見て、より「すごい! うまい!」と感動。技術面でも本当に上手だな~って思う素晴らしい女優さん。プライベートでも仲良くさせていただいていて、いつも大好きです。

神尾楓珠さんへ質問

From: Kamio Fuju

橋本環奈さんのお芝居、ここがすごい! スイッチの入り方! 現場は楽しくて、カメラが回ってない時はみんなでわちゃわちゃと大爆笑していたのに、いざ撮影が始まる瞬間になったら、橋本さんは顔つきがスッと変わって、一気に本番のテンションに持っていくのが印象的でした。**環奈さんの気遣い&お人柄、ここがすごい!** キャスト・スタッフ、みんなの話を聞いて、さらにその話を広げてくれる。テレビで見ていた通り、バラエティ力がすごい方なんだなと思いました。**環奈さんのスリリングな一面は?** 実際に見たことはないけれど、家がバーみたいにお酒が揃っていて、ショットグラスが並んでいると聞いた時にはそれはヤバいなと(笑)。お酒が強いとは思っていたけれど、まさかそこまでとは…。**環奈さんの顔の好きな角度は?** 好きな角度!!(笑) それはまあ全部きれいですけど…(橋本さんの写真を色々見る)、やっぱり左斜めじゃないですか。あの"奇跡の一枚"のショットの。とくに目のキレイさは、実際に初めてお会いした時にびっくりしましたね。**環奈さんの第一印象と今の印象!** バラエティ番組で見ていた通りでしたが、実際にお仕事をしてみると、その印象以上に本当に楽しくてよく笑う方。いつも盛り上げてくれて、ノリがよくて話をまわすのもうまくて…現場では本当に助けられました。僕はボケがわかりづらいとよく言われるけれど、そんなボケでも拾ってくれました(笑)。

環奈から楓珠へ

楓珠は一見クールに見えて、結構慣れ親しむとテンションが高くなったり、こどもらしい一面を見せるタイプなんです。素顔がすごく可愛い人。同級生です。お芝居は言わずもがな、ロートーンのお芝居が上手。走り出すタイミング、高広(眞栄田郷敦)との友情シーンも、何気な~くやってるけど、ああいうトーンのテンションの合わせ方ってすごく難しいと思うんです…。切り替え方がすごい上手なところを見習いたい。

横田真悠さんへ質問

From: Yokota Mayuu

橋本環奈さんのお芝居、ここがすごい! 本番の直前まで一緒にお話をして笑っていたのに、切り替えが本当に早いです! なおかつ一発OKばかりで、とてもかっこいいなと思いました。**環奈さんの気遣い&お人柄、ここがすごい!** 周りをよく見られていて、こまやかな気遣いがすごいです。私の相談を泣きながら聞いてくださったり、優しく人の心に寄り添う方だなと思います。こんなに可愛いのにこんなに面白い人いますか!? 大好きです。**環奈さんのスリリングな一面は?** ご飯をゆっくり、たくさん食べることです。ゆっくり食べたらお腹いっぱいになりやすいからあんまり食べないのかな?と思いきや、すごい食べていました(笑)。**環奈さんの顔の好きな角度は?** どの角度で撮っても可愛いので悩みますが…やっぱり真正面がいいです。**環奈さんの第一印象と今の印象!** すごくフラットな方だなと思いました。こんな私に気さくに話しかけてくださって、そのフラットさがすごく嬉しかったです。今の印象は、ずっと思っていますが可愛いし、感情がストレートで物事を冷静に判断されるので、いてくださるだけで心強い方だなと思います。

環奈から真悠へ

真悠は本当に天然で、ハチャメチャに可愛くて、ずっと舞香と二人でいじってました(笑)。いじられキャラなんですけど、愛される力がものすごい! いつも「舞香さん、環奈さん」って来てくれて嬉しかった♡ お芝居になった時に、恐れおののく恐怖の芝居がスッゴイ上手でした。「この時の理恵だったら、こうびっくりするよな」と共感したり、「キャー」の言い方、身体の動かし方とか全部上手。だからとてもホラーが向いてると思います。

ブラウス¥4,999/ザラ(ザラ カスタマーサービス)
スカート¥13,200/シャルル シャトン
その他/スタイリスト私物

KANNA

2022 kanna issue

橋本記念













写真館



Kanna's Photo

モテるのはきっと表情豊かな女の子

あくまでも推測だけど…男の子にモテるのは、表情が豊かな子なのかな。いろんな表情を見ていると、一緒にいても楽しいと思うはずです。
だから普段から表情筋をよく動かしている方がいいかも（笑）。変顔が得意な子とか、お笑いをよく見ている子は、自然と表情筋が鍛えられていると思います。
逆にみんなにモテるのではなく、好きな人だけの印象に残るのは、どちらかというと無表情な子の突然の笑顔。みんなに笑顔でいるよりも、
自分だけに見せてくれているという特別感は、ある意味〝計算〟だけど、その破壊力はエグいと思う（笑）。
ちなみに、私の中での〝最強モテ女〟は、仲良しの堀田真由。くしゃっと笑う笑顔を見ると、可愛い、ずっと笑っていてほしい♡って思っちゃう。
そして、みーちゃん（浜辺美波）の、くしゃっとお茶目に笑うあの天真爛漫な笑顔を見ると、
自分が男だったら完全に恋をしてしまうだろうな〜と思って、いつも見惚れてしまいます♡

ワンピース¥31,900／ベリーブレイン
イヤリング¥20,900、
イヤリングチャーム¥14,300／ミスティ（リディア）
ミュール¥57,200／パイ ファー
（H3O ファッションビュロー）
インナーイヤリング／スタイリスト私物

PHOTO

movie

「カラダ探し」

10月14日全国公開!

7月5日、見知らぬ少女から「ワタシのカラダ、探して」と言われた明日香。午前0時になると、高校のクラスメイト5人と夜の学校にいた。そして、全身血に染まった〝赤い人〟によって、6人は次々に惨殺され、同じ日を繰り返してしまう。死んでも死んでも殺される、終わらない今日から抜け出せるのか? 劇場体験ループホラーの先に待つ死ぬほど爽快なラストにも注目! 投稿サイトから生まれた携帯小説を原作にしたホラー。
出演:橋本環奈、眞栄田郷敦、山本舞香、神尾楓珠、醍醐虎汰朗、横田真悠　原作:ウェルザード『カラダ探し』(エブリスタ)　監督:羽住英一郎　脚本:土城温美



『カラダ探し』
10月14日(金)より全国公開
ワーナー・ブラザース映画

2022 kanna issue

かんなさがし

面白すぎると話題騒然!? 最新作『カラダ探し』の世界、環奈が最速ナビゲート!!!



明日香は、橋本環奈とは真逆の〝陰キャ〟な女の子

『カラダ探し』シリーズは漫画でもともと読んでいて、面白くて好きな作品。ストーリーも絵も結構強烈で、これが映像化されるとどうなるんだろうと思っていたのですが、脚本はとてもわかりやすくなっていました。私が演じた明日香は、橋本環奈とは真逆の女の子です。感情を表に出せない〝陰キャ〟で、毎日一人ぼっちで学校生活を送っていたし、〝カラダ探し〟によって仲良くなった5人に心を開いていくのもゆっくりで。ホラーということもあって主演映画にしてはセリフも少なかったので、そのぶん表情のお芝居が多くて難しい部分はありました。さらに、〝死んでも死んでも殺される〟というストーリーなので、殺され方のバリエーションも豊か。毎回、不意に殺されるというシチュエーションで、目を開いたままの方がいいのか、それとも閉じた方がいいのか…とか、当たり前だけど経験がないぶん想像で演じなければいけないことも多くて。現場では手が2本出てきたつもりでお芝居をしても、完成作は大量の手が出ていたりと、想像外のことも多かったですね。

飛び降りたり、長時間頭まで水に浸かったり…ハードな撮影でした

撮影が大変だったシーンはたくさんありますが…明日香が〝赤い人〟に追いかけられて逃げている最中に、学校の3階ぐらいから落ちるシーンがあって。ハーネスはつけているものの飛び降りるのは自分なので、その覚悟を決めるのが結構怖かったです。

私と(山本)舞香、(横田)真悠の3人のプールのシーンは、頭まで水に浸からなければいけなくて、撮影時間もすごく長くて。さすがに途中から、全員「もういいや、すっぴんで」ってなりました(笑)。こんなに長い時間、プールに浸かって撮影したのは初めてかも。ちなみに、私たち3人はこの撮影の前に回転寿司に行って、お寿司をたくさん食べていたんですが、カロリーが全部消費されたぐらいハードな撮影でした。

何回も殺されるのに、だんだん面白くなる魅力的なホラー作品

私がこの作品に参加することが決まった時に、「ホラーが苦手」だというファンの方も中にはいました。私自身も、この漫画が映画になったら怖いだろうなと思っていたのですが、完成作を見たら怖いのは最初の方の音ぐらい。それを乗り越えたら、あまり「怖っ!」にはならないかも。これだけ同じ人が何回も殺される作品は、他にあまりないと思うし、普通は見ていて気持ちが重くなるかもしれません。でも、音楽なども含め、テンポよくどんどん殺されていくのが、不思議とだんだん面白くなってくるんですよね。ホラーのジャンルではありますが、アクションの爽快感や疾走感に加えて、6人の青春物語も魅力のひとつ。ストーリーがすごく面白いので、ホラーが怖い、苦手、ってだけで見ないのはもったいない! ぜひ、映画館の大きいスクリーンで楽しんでいただきたいです。

6人の仲がよくて、現場そのものがすごく楽しかった！ ―― From Kanna

Photo: SASU TEI(W)　Styling: Nakamura Rino(KANNA) MASAYA(ADDICT_CASE/GORDON)　Hair Makeup: Morimoto Junko(GON./KANNA) Misu(卅/GORDON)　Model: Hashimoto Kanna Maeda Gordon　Text: Wakayama Aya　Composition: Shiota Miwako　Design: Tsubomoto Mizuki



映画『カラダ探し』では、本格的なアクションだけではなく青春を感じる胸キュンシーンも見せてくれた橋本環奈と眞栄田郷敦。どうしてそんなにキラキラしてるの？とっても仲良しな二人に撮影の裏話や、お気に入りシーン、お互いの印象について聞いてみました！

橋本環奈さんへ質問！

Q 眞栄田郷敦さんのお芝居、ここがすごい！

役への没入の仕方がすごい！
高広だったらこういう行動をするだろうとか、高広だったらこんな仕草をするはずなど、台本にない動きまで、役になりきるところ。

Q 郷敦さんの気遣い&お人柄、ここがすごい！

とにかくまじめでいい子。
孫にしたいNo.1（笑）。
現場では、キャストやスタッフなど周りのことを本当によく見ています。それでいて、自然に気を使えるところが素敵。

Q 郷敦さんのスリリングな一面は？

怒らないし、怒るところも想像できないから、スリリングを感じたことはないかも。でも、こういう人が本当に怒ったら一番怖いし、鍛えてるからマジで強いパターン（笑）。

Q 郷敦さんの顔の好きな角度は？

たぶんよく言われると思いますが、横顔がめちゃくちゃキレイ。鼻が高いから。撮影現場では、戦っている横顔を見ることが多くて、キレイだな～って思ってました。

Q 郷敦さんの第一印象と今の印象！

映画〝ゼロキス〟（『午前0時、キスしに来てよ』）が初共演で、当時から今も変わらず、ずっといい子（笑）。いつでも笑顔で返してくれるし、現場では嫌な顔を見たことがない。

（環奈）ロンT¥5,390／ユー バイ スピック&スパン　スカート¥50,600／ヴィンス　（郷敦）シャツ、パンツ／スタイリスト私物

日の光を浴びない、ドラキュラみたいな生活をしていました（笑）

――久しぶりに、がっつり共演してみていかがでしたか？

環奈　アクションシーンも多いこの現場で、改めて思ったのが、郷敦の身体能力の高さ！　普段から鍛えているだけあって、ひとつひとつの動作がダサくないというか、こなれた身のこなしはさすがだなって。

郷敦　（照れ笑いをしながら）高広はカッコよくないとダメだなって思っていたんで。だから見え方とか話し方も意識していたんです。

環奈　なるほど。それもあってか、セリフの言い回しとか空気感すべてに、イケメンオーラを感じていました。

郷敦　環奈さんは、状況に応じて的確に応じられる方ですよね。映像でも、今日のような雑誌の撮影でも、どこを切り取っても絵になる。その対応力とか、スイッチの入れ方は、みんなも言っているように、さすがだなって思いました。

――他の作品と比べて、『カラダ探し』の撮影で圧倒的に違うと感じたのはどんなところですか？

環奈　血の量（笑）。

郷敦　本当にそれ。血のりの量がものすごかった。

環奈　郷敦なんて、確実に致死量だったよね（笑）。クライマックスのシーンでも、たくさん血のりを浴びたし、あの期間は毎日大変でしたね。

郷敦　スタッフさんたちも大変そうでした。血のりの準備から、特殊メイクの段取り、CG加工をするための撮り方…すべてが。

環奈　スタッフさんの活躍なくしては、作れない作品。そして私たちは、どれだけ朝早かろうが、叫んだり逃げ回ったり。私が演じた明日香と郷敦が演じた高広は特に〝赤い人〟と戦うシーンが連日続いて、最後はさすがに疲れちゃって。それでも次の日は、前の晩と同じテンションでスタートしなければいけないという…。でも、声を振り絞って叫んだり、息遣いとか身体の使い方まで、その疲れがシーンの中にうまく出ているなって完成作を見て思いました。

郷敦　楽しかったですけどね。朝から光を遮蔽して、今何時なんだろうって、よくわからない感覚も含めて（笑）。

環奈　時間は本当によくわからなくなったね。行きも帰りも暗いという、ドラキュラみたいな生活で。日の光を全然浴びてない期間がありました。

郷敦　個人的に気になっているのが、高広がバスケでフリースローを決めるシーン。高広はバスケがうまいんだけど、本番までの間、何時間も練習していたんです。それで本番で、一発でフリースローを決めたのに、完成作を見たら使われてなかった…（笑）。

環奈　あははは（笑）。

優勝ビジュ♡♡♡

カンナと

状況をポジティブに変えていく描写に、青春を感じました——

From Gordon



眞栄田郷敦さんへ質問!

Q 橋本環奈さんのお芝居、ここがすごい!

初めてホラー映画に関わって思ったのは、環奈さんの想像力がすごい！ってこと。本番では一見するとオーバーに見えても、映像で見るとめちゃくちゃ自然なんですよね。

Q 環奈さんの気遣い&お人柄、ここがすごい!

大変な撮影の時に、北九州のソウルフード"資さんうどん"をフードトラックで差し入れてくれたこと。スタッフもキャストも大喜びで、僕も美味しすぎて、普段食事制限しているのにおかわりしました（笑）。

Q 環奈さんの第一印象と今の印象!

"ゼロキス"の時から全然変わらないと思います。相変わらず、橋本環奈と役の切り替えがめちゃくちゃ速くて、全然違うからすごいなって思っています。

Q 環奈さんのスリリングな一面は?

撮影最終日に、近くのショッピングモールに、メインの6人でご飯に行ったんです。環奈さんの人目を全く気にしていない様子に、僕がヒヤヒヤしちゃいました。

Q 環奈さんの顔の好きな角度は?

（環奈さんから「全部だよね?」と促され）

…全部ですよ（笑）。

さっき撮影中にモニターを見ていたら、どの写真も全部OKでした。写真チェックいらないと思う。

kanna

Kanna & Gordon

ar kanna to gordon issue

gordon



MAEDA GORDON

2000年1月9日生まれ、アメリカ・カリフォルニア出身。映画「小さな恋のうた」で役者デビュー。ドラマ「プロミス・シンデレラ」、映画「東京リベンジャーズ」などの出演を経て、今年放送されたNHKドラマ「カナカナ」で、連続ドラマ初主演を務めた。10/24スタートのドラマ「エルピス—希望、あるいは災い—」（カンテレ・フジテレビ系 22時～放送）に出演。

海で遊んだりパフェを食べるシーンに青春を感じました

——おふたりのお気に入りのシーンを教えてください。

環奈 私は、海のシーンかな。みんなで休日にただ楽しく遊ぶという。

郷敦 あ、それは僕も楽しかった。あとパフェを食べてるシーンもめっちゃ好き。"カラダ探し"という、普通に考えたら怖くていやなことを逆手にとって、ポジティブに変えていく描写にすごく青春を感じたんです。

環奈 会話も可愛かったよね、高校生っぽくて。私たち6人（橋本環奈、眞栄田郷敦、山本舞香、神尾楓珠、醍醐虎汰朗、横田真悠）の仲がよかったというのもあって、現場そのものがすごく楽しかった。待ち時間には、郷敦と楓珠がなぞなぞを出して、それをみんなで解くっていう遊びもしたよね。

郷敦 ネットで調べたものとか、自分が持ってるなぞなぞを出し合って（笑）。

環奈 私と舞香は飛んだ答えしか出てこなくて。

郷敦 「ちょっと意味わかんない」とか言いながら…。いい思い出です（笑）。

——「カラダ探し」にちなんで、いつもつい探してしまうものは?

環奈 基本、家では物を使ったらちゃんと元に戻すことがマイルールなので、あまり何かを失くさないし、探さないんですが…。でも友達とご飯屋さんに行ったりすると、必ずアクセサリーを外してから手を洗いたいんです。そのままアクセサリーはポケットに入れっぱなしのはずなのに、なぜか家に帰ったらなくて。探しても見つからないことは、たまにあります。特に指輪が多いかも。

郷敦 僕は携帯かな。仕事現場でも家でも、無意識にすぐにどこかに置いちゃうので、いつも探してます。エアタグみたいなものもつけてないから、見つかるまで探すしかないんですよね（笑）。あとはメガネも。家に帰ってコンタクトを外してメガネをかけようと思ったら、ない。

環奈 視力が低いんだね。

郷敦 そうなんです。コンタクトを外す前にメガネを探しておけばいいのに、定位置に置いてあるはずだと油断しちゃうんですよね（笑）。

Rosary's love up method

女の子はロザリームーンで夢を見る

その人の気づいていない"内面性"で香り選びを

sae「私が意識しているのは、**その人の内面性を見た香りづくりです。**その人の気づかない内側の部分を月星座*で見たり、タロットカードで潜在意識を占うことで、相手に必要な香りを提案しています。磯部さんの月星座は太陽星座と同じ双子座。きっと表も裏もなく、常に好奇心に満ちあふれていて、やりたいことは全部やってみる！というタイプだと思います。風のエレメントに属する星座なので、サバサバしていて、そこまで感情を入れすぎずに仕事にも取り組めるんじゃないでしょうか」

磯部「まさにそうですね。ロザリームーンは女性らしさを大事にしているブランドなので、**よく中の人もとっても女っぽい人なんじゃないかと思われるんですが…結構ドライです(笑)**」

sae「**ロザリームーンの女性像は水のエレメントのイメージがあります。**繊細で、どこか神秘的なイメージ。磯部さん自身は、ユニセックスでつけられるようなシプレ系の香りが似合いそうですが、**ロザリームーンはムスクやパチュリのような奥行きのある香りが想像できます**」

磯部「ロザリームーンの女性像は、**無意識に自分にはないものでつくっているのかな**」

sae「それはあるかもしれません。自分を知ることって実は難しいので、違う女性像をつくる方が投影しやすかったりするんですよね」

*月星座＝インナーチャイルドとも呼ばれ、その人の内面性を表す星座。



Photo : Noda Wakaba (TRON)
Styling : Nakamura Rino
Hair Makeup : Kitahara Conomi (KiKi inc.)
Model : Hirukawa Yu
Design : Naitoh Hanako

Designer 磯部愛里 
× Perfumer sae 
Talk about...

Rosarymoon とは？
大胆な背中見せやスリット、絶妙なニュアンスカラーやシルエット…。節々から"女性であること"の楽しさを感じさせてくれる唯一無二のブランド。いつでもときめく心を忘れない、作り手の想いがこもった服たちは、モデルやタレントからも愛される♥

THEME：内面性と香り

ar読者の心をときめかせ続けてくれるファッションブランド・ロザリームーン。そんなロザリー×arで、毎月テーマを決めて"女の楽しみ方"をご紹介♥　今月のゲストは、カウンセリングをもとにオーダーメイドの調香で香りを手掛ける「ジャルダンアロマティーク」のパフューマー・アロマデザイナーのsaeさん。デザイナー・磯部さんの深層心理を占いで読み解き、香りの選び方を指南してくださいました。香りのまとい方や、洋服へのつけ方など、テクニックもご紹介！

Q.
香りのもたらす効果はどのようなものですか？

sae「香りは自分の内側を癒してくれるものだと思っています。自分がリラックスできる香りを見つけ、それをつけることで自分らしさが表情に表れ、より女性を輝かせる。自分の心地よい状態を維持するツールなんです」

Q.
女性らしさを引き出す香りのまとい方は？

sae「体温が高くなる耳の後ろやうなじ、手首がよく言われる箇所ですが、個人的には夜眠る前につけるのがオススメ。夢の中は潜在意識とリンクしやすいと言われているので、自分が理想とする女性像を思い浮かべながら香りに包まれて眠ると近づけるはず」

Q.
服に香りをまとわせる方法はありますか？

sae「服が汚れないよう、ポケットがあるものならコットンに香りを含ませて入れておくのがいいと思います。もしくは、クローゼットに香りをしみ込ませた布を入れておくのもいいですね」

香りを見つけたい人は"五感"を研ぎ澄ませて

磯部「私自身、甘すぎない香りを好んでつけることが多くて、レギュラーはロエベのウーマンという香り。**カップルでも使えるユニセックスな香りです。**この他にもいくつか香水は持っていて、その日の気分に合わせて使い分けてますね」

…インナーロンパース¥9800／ロザリームーン

sae「その選び方はベストだと思います。女性は月のリズムに影響されやすいので、気持ちも移ろいやすい。**その日の気分でつけたい香りが変わるのは当たり前なんです。**磯部さんは探求心がある方なので、その時の気持ちに合わせて香りを選べる五感が優れた方なんだと思います」

磯部「無意識にやっていることなんですけどね(笑)。**自分だけの香りを見つけられない人はどうすればいいですか？**」

sae「**まずは身体の調子を整えることが大切です。**自分のパフォーマンスがいいタイミングで、午前中に何も口にしていない状態で香りを探しに行ってみてください。香りを試す時は目をつぶって、嗅覚に意識を集中させることも忘れずに。**かいだ瞬間に自分を心地よくさせてくれる香りが、あなたが自分らしくいられる香りですよ**」

男性み×女性らしい香りでより高みに

sae「**タロットで潜在意識を占ったところ、ストレングスのカードが出ました。**本人が気づいていない部分を表すカードなのですが、とても力がある人。自分が築き上げてきたものを信じ、このまま軸をぶらすことなく歩んでいかれると思います。**手を出しづらいと思っていることでも、根気強くアプローチをしていけば、きっと実現できるはず**」

磯部「この潜在意識にオススメな香りはありますか？」

sae「芯のある香りで男性でも使いやすいネロリの香りに、**女性としての大胆さを引き出してくれるジャスミンを足したようなものがいいと思います。**使うことで、より磯部さんの背中を押してくれますよ」



潜在意識で出た"ストレングス"のカード



カウンセリングをもとにsaeさんが調香した「ジャルダンアロマティーク」のフレグランス

藤原 樹 ファースト写真集



MYSTERIOUS

クールな美貌と、思わず見惚れるしなやかなダンス。
THE RAMPAGE の人気パフォーマー・藤原 樹の初の写真集が発売決定！
石垣島の大自然で解放する自分史上最高の肉体美と、ミステリアスな素顔の秘密。
無防備な笑顔も、ドキッとする色気も、胸に秘めた熱い思いも！
さらに愛猫マースとのラブラブ自宅撮影も収録。知ればもっと好きになる、
等身大の魅力を詰め込んだ、藤原 樹に溺れる一冊です♥

10/20 発売！

限定カバーもお見逃しなく！


楽天ブックス 限定カバー

@Loppi・HMV 限定カバー


EXILE TRIBE STATION 限定カバー

2022年10月20日発売
￥2,980（税込）
撮影：三瓶康友
総ページ数：144P
判型：B5判
発行元：主婦と生活社


撮影にはマスト!
スキあらばいつでも
ボディケア
愛用者代表
米倉涼子さん
ボディケアの秘訣はこまめなメンテナンスです。
朝はもちろん、撮影の時やメイク中もずっと使っています。
特に立ちっぱなしの撮影では脛とか脚とか痛くなっちゃう
ので、そういう時にはエクサガンハイパーが必須です。
INTERVIEW
インタビューページへ ▸▸▸
最小・最軽量※
※ドクターエア ガンシリーズにおいて
スマホサイズ!
約220g
約128mm
約88.2mm
軽量、コンパクト、ハイパワー。
エクサガンハイパー
フェイスライン&デコルテのケア
直感的に使えるフラットヘッド
7mm幅のパワフルなストローク
ドクターエア 0120-05-8000 受付時間10:00～18:00 / 年中無休(年末年始除く)
DOCTORAIR

coordinate
Hair
Make-up

私のおデェト認定

ふく・髪・カオ

FUKU / KAMI / KAO

FUJU
to
MARIA



オトコゴコロは
ひとさじ

デートこそ、自分の気分が上がる
ファッションやメイクを楽しみたい。
だけど、彼が喜ぶこと、ドキドキすることも
ちゃんと考えたい！ ということで、
"ときめくもの"の中から選ぶ
ちょっぴり自分目線なデート企画を、
arより愛を込めてお届け。
まずは、楓珠とまりあの美しすぎる
眼福シューティングからスタート♥

〈まりあ〉カーディガン¥27,500／ロザリームーン（ロザリー） 〈楓珠〉パーカ¥28,600／クルニ（シアン PR）

Photo : Azuma Kyosuke
Styling : Kasahara Yuri
Hair Makeup : Yoshizaki Sayoko (io)
Model : Tani Maria、Kamio fuju
Text : Wakayama Aya
Composition & Text : Honda Rie
Design : Tanabe Rino



神尾楓珠 × 谷 まりあ

ふーじゅとまりあの

概念コーデ

巻で話題の〝概念コーデ〟を、
谷 まりあと
神尾楓珠が新提案！
色で、アイテムで、
シルエットで…
ふたりだからできる
ネオ・カップルコーデと
恋愛トークにご注目あれ♡

かみおふうじゅ　1999年1月21日生まれ、東京都出身。放送中のドラマ「階段下のゴッホ」（TBS系）に出演。今年公開の映画『20歳のソウル』では主演を務めるなど活躍中。出演映画『カラダ探し』は10月14日より全国公開。

FUJU to MARIA

by Maria

「服もお肌もマインドも、恋してからスタートって遅い！」

Maria（以下M）「つねに自分らしくいたいから、毎日、自分が可愛いと思う服やメイクをしています。だって、恋してからスタートって遅い！（笑）日々自分を観察しているし、服もお肌もマインドも、今日から自分づくりを開始するべき。いつ恋が始まってもいいように…♥ ちなみに私は、いつでも女っぽくいたい、って思うタイプです」

Fuju（以下F）「ある意味、デートはいつもと変わらない、自然なスタイルで来てくれた方が緊張しないかも（笑）」

概念コーデって？

推しのキャラクターをイメージした服やヘアメイクで、"推しを着る"こと。arでは好きな相手＝推しとして、彼とのいろんなシーンを妄想した"概念コーデ"を提案します♡



by Maria

「前からこのふたりが歩いてきたら可愛いなって思う」

M「もし彼女から『おそろいの色コーデしよーよ』って言われたらどう？　私は、恥ずかしいけどキュンとしちゃう」
F「そうやって言われるのは嫌じゃないかな。色もこのぐらい落ち着いた緑なら、全然ありです」

M「前からこのふたりが歩いてきたら可愛いし、仲良しだなって思っちゃう。そうそう、一緒にお店に行って、おそろいを買うのもいいね」
F「めっちゃ楽しそう。あとは、カラバリが豊富なニューバランスとかナイキのスニーカーで、色違いリンクさせるのもいいかも」

Style：01

OSHI 推し色なふたり IRO

色だけおそろで、あとは自由。ふたりだけの〝推し色〟をまとって、概念コーデをするのがトレンドの予感。黙ってても可愛くて、並んでいたら仲良し♡そんなラブアピールが新鮮。

by Fuju

「肩が出てたりすると、男性全員共通でドキッとします(笑)」

F「肩が出ていたりすると、ドキッとしちゃう。これは男性全員共通じゃない?(笑)　でも実際に彼女が肩を出してたら、照れ隠しでいじっちゃいそう…」
M「あはは(笑)。私の肌見せのボーダーラインは、見えるか見えないか。秋冬は肌を出すよりも、腰のくびれや足首など、どこかをきゅっと締めて〝見せるスタイルアップ〟を狙います」

by Fuju

「強いカラーよりは淡い色がいい」

F「デート服は基本、似合っていれば何色でもいいけど、僕は強いよりは淡いカラーが好きです」
M「私はデートでよくベージュや白を着るんだけど、いきなり強い色で主張するよりも、少しずつその人の芯の強さが見える方がいいと思うんです。最初は柔らかいカラーで、優しい印象でも良いと思う！それはもしかしたら、女の子の武器なのかもね」

グリーンのパーカって新鮮！ボトムは白で抜け感たっぷり〜♡

パーカは白のロンTをINして重ね着を楽しめるショート丈。パンツも白ベースのチェック柄で、彼女とのリンク感を意識！　コーデがぼやけないよう、足元は黒のスニーカーで引き締めるのがコツ。仲良し感あふれるこんな概念コーデも、たまにはいかが♡?　パーカ¥28,600、パンツ¥36,300／クルニ（シアン PR）　トップス¥9,790／ベルバシーン（トップウィンジャパンショールーム）　スニーカー¥31,900／ウォルシュ（カメイ・プロアクト）

ボディコンシャスなグリーンワンピが主役♡

ワンピのグリーンと白のもこもこカーデで色だけ彼とリンク。Ｉラインシルエットのニットワンピは、ボディラインを美しく見せるからデート向き。カーデからチラッと肩が覗いても色っぽすぎないのは、爽やかな配色のなせるワザ。ショート丈のカーデは腰位置もググッと上がり、さらなるスタイルUP効果を期待。カーディガン¥27,500／ロザリームーン（ロザリー）　ワンピース¥11,800／リリー ブラウン　ブーツ¥29,700／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Style：02

デニムなふたり

デニムはやっぱりタイムレス。女っぽいニットでもパンプスでも、あっという間に上手にカジュアルダウンできて、彼からの好感度は爆上げ！ ふたりではけば、愛もダダ漏れデス♡



by Fuju

「デニムコーデってめっちゃいい」

M「ホルターネックのトップスは、後ろ姿も可愛いし、さりげないパフスリで華奢見え確定♡
ボトムはあえてデニムを合わせることで、ギャップが生まれていい感じ」

F「デニムコーデってめっちゃいい！
あまり気取らない感じは好感度も高いです。
女性らしいニットも、デニムだから
より清潔感が上がる気がします」



by Maria

「アクティブなデートって距離が縮まる気がする」

M「『いぇーい！』ってハイタッチとか、
ボディタッチがさりげなくできるのが、アクティブなデート。
ボウリング、卓球、ダーツ…男性も一緒に
楽しめる遊びだと、距離がより縮まる気がします」

F「ボウリングいいですね！
カジュアルで元気なデートも、たまにはしたい」

M「ホント？ 気が合うね！（笑）」



by Fuju

「メイクは似合ってればいいけど、強いて言うなら、まつ毛に目がいっちゃう」

F「メイクは、その子に似合っていればいいと思います。
でも…つい目がいっちゃうのは、まつ毛。
ちなみに僕は、完璧に上がっているまつ毛よりも、
ナチュラルが好きかも」

M「リップや目元など、どこかに
ピンクが入っていたら自分がキュンとするとか。
彼のためにというよりは、自分が
可愛いと思えて、気分が上がるメイクが好き」





ボトムはデニム、ニットは ベージュでムードを合わせて

〈楓珠〉デニムで概念コーデの日は、トップスの色味までふんわり合わせることで、よりリンク感も強まる！ イエローにブルーとデザイン性のあるニットはこなれ指数も高め。ニット¥40,150／フラグスタフ(FourStore) Tシャツ¥1,243／ユナイテッドアスレ（キャブ） デニム¥22,000／ファクトタム（シアン PR） 帽子¥4,400／ニューエラ スニーカー¥27,500／パトリック（カメイ・プロアクト）

ガーリーデザインのニットで デニムをデートモードに♥

〈まりあ〉パフッとした袖まわりとホルターデザイン、デコルテがきれいに見える深めのネックラインと、甘さも色気もあるニット。ラフなウォッシュデニムには、このくらいオンナ♥なトップスがお似合い。リンク感も強すぎないので気軽♪ トップス¥9,900／デイシー（デイシー ルミネ新宿店） デニム¥14,300／スライ（バロックジャパンリミテッド） バッグ¥5,500／キャセリーニ 靴¥8,910／ランダ



Style: 03

ゆるゆるなふたり

ルーズな装いからは、不思議と色気が出ちゃう。
頑張りすぎないからラクちん、ゆる〜いから自然体でいられる…
そんなふたりの関係性が、周りの目をクギヅケにするのだ！

by Fuju

「背伸びしてない、自然体なスタイルやコーデも落ち着きます」

F「頑張りすぎてキメキメよりも、背伸びしてない、自然体っていいですよね」

M「例えばピンクでも、肌なじみがいいものとか無理してないけど可愛いを狙えるような、自然体でありながら、今のお気に入りの自分でいたい。お散歩デートとか公園デートは、ミニワンピ+スニーカーとかこんなブーツが可愛いよね」

by Maria

「付き合いが長くてもキュンポイントはつくること」

M「スニーカーもパンプスも、スカートもパンツも、偏らずにどっちも取り入れることで、ギャップ見せができると思う。付き合いが長くても、たまにポニーテールにするとか、ピアスをつけるとか。たった1個でも彼にとってのキュンポイントはつくること」

F「もし彼女がいつもとちょっとだけ違うスタイルだったら、やっぱり新鮮な気持ちになります。そして、いつでも髪がきれいだといいな。ちなみにポニーテール、好きです」

by Maria

「彼のロンT借りるとか、彼に包まれている気分♥」

F「こういうカジュアルコーデが一番好き。ワンピースの緑色が差し色になって上級者って感じだし、ゴツめのブーツとか、ゆるっとしたボーイッシュ感が可愛いです」

M「付き合ったらしたいのが、彼の服を着ること。例えばワンピの代わりに彼のロンTを借りるとか。外でも彼に包まれている気分で幸せ♥」

定番のパーカも彼女に合わせて色リンク

〈楓珠〉パーカの裾からシャツをチラ出し&紫のカラーパンツでシャレ度高めに。実はイヤカフもリンク。パーカ¥12,100／チャンピオン（チャンピオンブランドハウス シブヤトウキョウ）シャツ¥19,800／ウィーク（シーアトリエ）パンツ¥35,200／クルニ（シアン PR）イヤカフ¥8,800／ミミサンジュウサン（サンポークリエイト）スニーカー¥39,600／ヨーク（ヘムト PR）

彼女が彼の服を着る、そんな憧れを表現したコーデ♥

〈まりあ〉ダボッとしたロンTやパーカなど、華奢な女の子がユニセックス服を着ることは男子の願い。ワンピ感覚で着られちゃうくらいオーバーサイズのトップスに、ミニとゴツめのブーツでバランスUP。トップス¥11,880／ビームス ボーイ（ビームス ボーイ 原宿）スカート¥8,998／スライ（バロックジャパンリミテッド）イヤカフ¥8,580／ミミサンジュウサン（サンポークリエイト）ブーツ¥14,960／ランダ



おデート認定コーデ

デートといえど、彼に100%寄り添うんじゃなくて自分アゲが大前提。
お気に入りのワードローブの中から、ar読者がデート服と認めた選抜メンバーをリサーチ！



恋服王座を獲得！

マーメイドスカートしか♥

ここ1年、「恋服」として急成長を遂げたのがコチラ。キュッとくびれたウエスト、まあるいヒップラインと、ボディコンシャスなシルエットでオンナっぽさを最大アピール！

Girl's voice
「自分をよく見せたい＝スタイルよく見られたい」だから、このシルエットがベスト。
（T.Rさん・会社員）

Girl's voice
普段はニットをダボッと着ることも多いけど、デートの時はトップスIN♥
（A.Cさん・美容師）

Girl's voice
このスカートをはこうと思うと少しも太れないので（笑）いい体型キープに。
（E.Hさん・会社員）

Girl's voice
最近、デートでどこへ行ってもマーメイドスカートの女の子ばっかりな気がします。
（U.Iさん・大学生）

ピタトップス&スカートで恋の戦闘力高めに！

マーメイドスカートの美シルエットをさらに強調するには、トップスもタイトに。ほんのり透けるピタタートルこそ本命デートの日にぴったりだし、白トップスは落ち着きカラーのボトムも華やかに。仕上げの柄シューズもシャレ♡　トップス（2枚パック）¥16,500／ケラウズランブラ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　スカート¥10,780／ココ ディール　バッグ¥8,140、サンダル¥7,590／ランダ　ネックレス¥19,800／タルバ（ススプレス）

モノトーンにパウダーブルーで女子力ひとさじ♡

黒×白は読者アンケートでもダントツ人気のデートカラー 2トップ。淡いブルーをプラスして甘みを足せば、差がつくデート服に。足元は黒のブーツで印象をキュッと引き締めて。カーディガン¥13,200／ガールズソサエティ　キャミソール¥13,200／ナイスナイスモーメント　スカート¥8,998／スライ（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥11,000／ベタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ブーツ¥10,890／ランダ

おデェト認定
coordinate



▶ カーデから肩チラッ

タンク×カーデの
肌×ふわふわコンビは
自然な肌見せが叶う!

Girl's voice
カーデから肌が見えるのが好きなので、寒い時期でもタンクの稼働率高め。
(O.Kさん・大学生)

Girl's voice
ギャップを見せたいなって時に、ちょっぴり大胆な肌見せ服を着ることも♥
(I.Aさん・アパレル勤務)



▶ 胸元チラッ

普通にしてたらヘルシー
だけど、かがんだ
瞬間、谷間が♡

ハラハラさせない えっちみ 肌見せボーダーライン

ポイントは、動いた時に不意に覗く素肌♡
もこもこシーズンの秋に肌がチラッと
見えたら、なんだかえっちで
ドキドキするよね。コーデに
抜けも出るしで、一石二鳥!



▶ おみ脚チラッ

動いた時にスリットから
スラリと覗く
美脚に惚れボレ必至。



Girl's voice
肌見せが苦手な彼も、スリットなら許容範囲。むしろ好きみたいで、よくはいています。
(T.Rさん・会社員)

なじみのいいスキントーンなベージュでヘルシーな肌見せの完成

お肌になじむベージュカラーの肌見せで、ヘルシーさを倍増。ゆるっとしたカーデから時々チラ見えするお肌、嫌いな男子はいないはず。カーディガン¥15,180/ビームス ボーイ(ビームス ボーイ 原宿) タンクトップ¥14,300/ナイスナイスモーメント スカート¥10,450/ココ ディール イヤリング¥1,870/アネモネ(サンポークリエイト) サンダル¥7,800/トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)

Girl's voice
色っぽい服を着る時は、ボトムはデニムなどで、狙いすぎって思われないように(笑)。
(E.Bさん・会社員)



ボレロとタンクのレイヤードからチラリ覗く素肌に視線集まれ〜♡

ジューシーでヘルシーなグリーンニットは、タンクとボレロのセット。合わせて着ると、ちょうど胸元が覗く恋設計。ボトムはラフなデニムがベストなバランス。セットニット¥8,800/リエンダ(バロックジャパンリミテッド) デニム¥20,900/ケラウズランブラ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) イヤリング(4個セット)¥1,980/ゴールディ 靴¥8,910/ランダ

肌見せトップスは
デニムが
バランス良き

Girl's voice
肌が見える服って彼受けというより、オシャレなので、よく着てしまいます!
(I.Rさん・専門学生)



永遠の王道、その先へ…

おデェト選抜ワンピ



Girl's voice
ニットのミニワンピってすっごくえちえち♥ 着ると恋モードになれます(笑)。
(T.Tさん・大学生)

Girl's voice
キャミワンピが大好きなのですが、デートの日はタイトなものを選んでるかも。
(R.Tさん・会社員)

Girl's voice
マーメイドスカートが大好きなので、ワンピも同じシルエットが多いです。
(T.Mさん・大学生)

Girl's voice
昔はフレアなワンピが好きだったけど、最近はボディラインを見せた方がアガる!
(U.Iさん・会社員)

Girl's voice
付き合う前のデートはワンピー択。絶対すべらないし、スタイルもよく見えます♥
(M.Tさん・会社員)

Girl's voice
ウエストのくびれは大前提。とにかくスタイルよく見えることが優先。
(H.Iさん・専門学生)

ar読者の鉄板恋服といえば、ワンピなしには語れない！　とはいえ、シルエットやデザインは刻々と変化。今はガーリーなフレアよりも、ボディコンorミニでオンナっぽいのが主流。

キャミワンピだってコンシャスシルエットが優勝！

重ね着も楽しめて、品よく見えるキャミワンピは男女ともに人気のアイテム。キュッとくびれ&ボディラインを強調するデザインで、シルエットは直球でオンナめに。さらにスリットまで入ったら完璧☆　好感度の高いチェック柄はベーシックにまとめず、あえてブルーのインナーで個性を。ワンピース¥13,200／リリアン カラット　トップス¥8,580／ビームス ボーイ(ビームス ボーイ 原宿)　バッグ¥8,800、ブーツ¥7,700／キャセリーニ

ミニ×ロングブーツでつくる肌見せは、永遠の憧れ♡

ちょっと前のロングスカート一択時代から、ミニが支持率を伸ばし中。ゆるゆるのニットから覗くスラッとしたおみ脚に視線も釘づけ。デザインが恋モードだから、ワンピの色味は落ち着いたベージュで自然体なのが良き。そしてこのワンピ、実は背中がガッツリあいていますの♡　ワンピース¥27,500／ロザリームーン(ロザリー)　バッグ¥11,000／セイモオンド(スクリーンショット)　ブーツ¥42,350／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

マーメイドシルエット&肩チラをワンピに応用

シルエットに肌見せ、紹介してきた恋服を凝縮したかのようなコーデ♡　パヤッとしたピンクはワントーンにするとシャレ見えして、着やすさも◎。ショートカーデ×美ラインワンピの組み合わせは重心UP&Iライン強調で美スタイルに。カーディガンとワンピースのセット¥15,400／リエンダ(バロックジャパンリミテッド)　バッグ¥5,500／キャセリーニ　イヤリング¥2,530／ゴールディ　靴¥22,000／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

小物選びも
重要ですから♡

おデェト小物

コーデの完成度UPに
必要不可欠な小物たち。
自分たちのテンションも上がって、
彼も喜んでくれたら最高じゃん！
ってことで、2つを両立する
スペシャルなアイテムたちをご紹介。

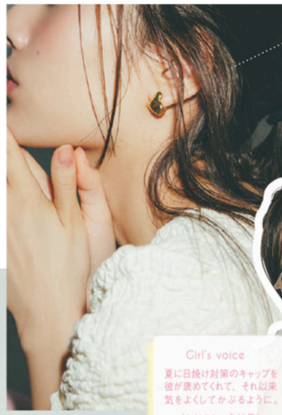


1

たくさん歩けるし、
彼とおそろいに出来る♡

Sneaker

Girl's voice
彼と、ブランドだけおそろいでスニーカーを買うのにハマっています♪
(M.Tさん・美容師)



2

髪を耳にかけた時にチラ。
ハートに想いを込めるのだ

Heart earring



3

メガネって実は盛れる！
好きな男の子も多いみたい

Date megane

Girl's voice
夏に日焼け対策のキャップを彼が褒めてくれて、それ以来気をよくしてかぶるように。
(A.Nさん・会社員)



4

デートで帽子を
かぶるならキャップ。
褒められ率も高めです

Pink cap



5

ハートに想いを込める、
Part 2♡ たまには
こんなキャッチー小物も

Heart bag



6

可愛いし疲れないし、
彼に気も使わせないしで
最高な一足

Flat shoes



7

バッグは小さいほど
シャレて見えるし、
デートでアクティブになれる

Mini bag

Girl's voice
デートバッグは絶対ミニサイズ！ 小さい方がデートにもアクティブになれてよし！
(A.Rさん・大学生)

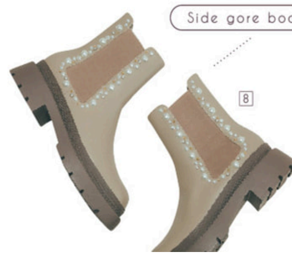
1男女ともにおしゃれな人ほど好きなニューバランス。厚底なのでスタイルも盛れる。色やブランドなど、彼とおそろいにしても。スニーカー¥14,300／ニューバランス（ニューバランスジャパンお客様相談室） **2**あるのとないのとで今日のウキウキ感が変わるハートイヤリング。自分で自分の恋スイッチをON！ イヤリング¥2,530／アネモネ（サンポークリエイト） **3**ギャップも狙えるメガネ、たまにはいかがでしょうか？ メガネ¥20,900／ダブルラバーズ（スクリーンショット） **4**コーデもこなれるし、男の子人気も高いキャップ。彼とリンクさせても。キャップ¥6,500／マルディメクルディ（ムシンサ ジャパン） **5**デート気分を高めるハートバッグ。黒なので、キャッチーなのにコーデにも合わせやすいから優秀！ バッグ¥7,700／キャセリーニ **6**たくさん歩く日はアクティブになれるフラットシューズが味方。彼に心配をかけないのも良き♪ シューズ¥14,850／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） **7**バッグは小さいほどにこなれる説。とはいえデートですから、最低限の荷物が入るサイズはキープ。バッグ¥12,100／ベタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） **8**優しいベージュがレアなサイドゴア。強すぎず、柔らかい雰囲気に。ブーツ¥13,970／ランダ **9**恋小物と相性抜群のピンク×白コーデ。トップス¥5,390／リリアン カラット パンツ¥46,640／オウシーナン（ススプレス） ベルト¥7,150／ガールズソサエティ



9

デートの足元は歩きやすさと
可愛さの両立が必要、合格♡

Side gore boots



8

おデェート認定メイク

ぶっちゃけ、デートメイクは自分アゲ優先でいいのです。でもせっかくだから恋するこの気持ち、メイクで伝われ〜！と願いを込めて、恋バレメイクを提案❤



じゅんわりピンクの恋バレ顔

今季旬なくすみピンクをちりばめて、ジュワッとさせた血色メイク。マットなピンクを重ねてから小面積でラメを効かせる、丁寧に仕込んだ目元がポイント。目が合うたびに恋温度を感じてもらえたら、それだけで本望ですの❤

Girl's voice
普段はあんまり塗らないけど、デートの日はチークで血色を足して顔色をよく。
（Y.Hさん・会社員）

Girl's voice
自己満かもですが（笑）、お気に入りのラメを使ってルンルンした気持ちで家を出ます。
（A.Yさん・アパレル勤務）

How to make

今っぽい熱を仕込んだ血色メイクは、赤やオレンジではなく、くすみピンクでつくるのが今っぽ。**1**のⅠのマットな薄ピンクをアイホール全体に塗る。さらにⅡのマットな深めのピンクを二重幅に。Ⅲのラメピンクを上まぶた黒目の上のキワに指でトントンとのせる。**2**のピンクブラウンのアイラインを上まぶたジャストに少し太めに引く。**3**のピンクラメを下まぶたの黒目の幅に筆でチョンチョンとのせ、そのまま横にシュシュッとのばす。下まつ毛にラメがついてもOK。**4**のチークを横長め、少し濃いめに指でトントンとのせる。**5**のピンクハイライトは目頭と鼻筋にちょこっと。**6**のリップをキワを抜いて中央にぐりぐり直塗りし、ネイルは**7**を一度塗りする。

Maria's use item


1


2


3


4


5


6


7

1マットとパールのロマンティックなロージーカラーのパレット。スモーキーなピンクを重ねることで、こなれじゅわっとな目元に。スナイデル　アイデザイナー　EX04　¥6,380（11/4限定発売）／スナイデル ビューティ　**2**細いラインも思いのままに描ける、絶妙カラーのアイライナー。可愛く目元を引き締めるピンクブラウン。キャンメイク　エフォートレスライナー　02　¥990（10月下旬限定発売）／井田ラボラトリーズ　**3**ほんのひとさじで、うるうるきらめく目元に。チェリーのようなコーラルピンクのラメ。ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　ミッドナイトチェリー　07　¥2,750（11/11限定発売）／ジルスチュアート　ビューティ　**4**みずみずしいのに仕上がりはさらっと。薄膜で使える華やかピンク。リップにもOK。トーン　ペタル リキッド リップ アンド チーク　EX01（トーン ホリデー メイクアップ コレクション 2022内）　¥6,820（セット価格・11/1限定発売）　**5**触れた瞬間も気持ちがいい生レア質感。レッドパールを配合したピンク系ハイライトは、恋顔の完成度を高める名脇役。キャンメイク　むにゅっとハイライター　02　¥638（11月下旬限定発売）／井田ラボラトリーズ　**6**シアーマットな質感でラフなリップが楽しめる。カラーもケアもできる使い心地のいいリップ。ローラ メルシエ　ペタルソフト リップスティック クレヨン　340　¥3,300　**7**偏光パールが詰まったきらびやかなピンク。恋ムードを盛り上げる華やかな指先に。アディクション ザ ネイルポリッシュ　134P　¥1,980（10/28限定発売）

おデェート認定ヘア

最近、デートの日も巻かない派が急増中。ナチュラルなストレートをベースにした最新恋ヘアを紹介して、今回のおデェト認定企画は締めッ! 最高にハッピーなデート、楽しもうね♡



Girl's voice
ポニーテールの日はよくみんなに褒められるので、気分を上げたい時に(笑)。
(T.Rさん・会社員)

Girl's voice
普段はおろしているけど、たまに結ぶと彼が喜ぶので、時々ポニーに。
(I.Sさん・大学生)

ナチュつやストレート

ストレートといえどサラサラッの直毛よりも、ほどよくニュアンスがある方がシャレ感が出て良き。気になる部分だけストレートアイロンをラフに通して、少しウエットに仕上がるスタイリング剤をON。

アレンジするならポニー一択

デートこそ凝ったアレンジは不要。コーデとのバランスを取るなら、さっとまとめたラフなポニーが気張らず良き♡ サイドの後れ毛は細く数本引き出して、前髪も薄めにするのがシャレて見える!



Girl's voice
頑張りすぎないのが今の気分なので、デートの時もストレートが多めかも。
(U.Aさん・大学生)

Girl's voice
ちゅるんとしたストレートヘアだと、彼が頭をなでなでしてくれるのが嬉しい〜❤
(K.Hさん・美容師)

〈ストレート〉セットワンピース¥13,750/リリアン カラット 〈ポニーテール〉ニット¥8,800/リエンダ(バロックジャパンリミテッド) イヤカフ¥1,760/ゴールディ

♡恋髪をつくる♡ おすすめヘアアイテム



2 1

1広がりやすい髪も素直にまとまり、ストレートヘアが持続するリペアオイル。くせやうねりも自然にまっすぐ。スティーブンノル シェイク アンド ストレート ヘアプライマー ¥1,980(編集部調べ)/コーセー **2**さっと滑らせるだけでつやめくストレートが夜まで持続。摩擦を軽減し傷みにくい。パナソニック ストレートアイロン ナノケア EH-HS0J ¥18,810(編集部調べ)


INNER BEAUTY
Esthe Pro Labo®
for esthetic professional use
PROTEIN NATURA GRAN PRO.
TRIPLE CUTTER GRAN PRO.
β-GLUCAN GRAN PRO.
PLACENTA VIS GRAN PRO.
KRILL OIL GRAN PRO.
PROTON GRAN PRO.
TERRA VITA GRAN PRO.
FLORA BALANCE EX GRAN PRO.
数々の実績を持つプロユースの
インナービューティプロダクツで美肌・ボディメイクを。
Esthe Pro Labo®は、体の内側から美しさを追求する「インナービューティブランド」。原材料選定から一切妥協しないインナービューティプロダクツで、健康な美しい体へ。
全国の「正規取扱店」または「エステプロ・ラボ 直営店」でお買い求めいただけます。
品質評価 第1位 INNER BEAUTY インナービューティブランド
顧客満足度 第1位 INNER BEAUTY インナービューティブランド
人気 第1位 INNER BEAUTY インナービューティブランド
調査方法:インターネット調査／調査期間:2019年3月11日〜15日／調査概要:インナービューティブランド10社を対象にしたサイト比較イメージ調査／
調査対象:全国の20代〜50代の男女 1034名／アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ
お近くのインナービューティサロンの情報は公式サイトから
インナービューティサロン エステプロ・ラボ
エステプロ・ラボ 銀座
エステプロ・ラボ 札幌
エステプロ・ラボ 心斎橋
エステプロ・ラボ 銀座Ⅱ
エステプロ・ラボ 京都
エステプロ・ラボ 神戸
エステプロ・ラボ 青山
エステプロ・ラボ 名古屋
エステプロ・ラボ 博多
エステプロ・ラボ 渋谷
エステプロ・ラボ 梅田
エステプロ・ラボ 天神
エステプロ・ラボ 六本木
エステプロ・ラボ 難波
お問い合わせ
株式会社 プロラボ ホールディングス
〒108-0073 東京都港区三田3-7-18 THE ITOYAMA TOWER 7F
TEL 0120-911-854 営業時間:平日 AM9:30〜PM6:30
Eメール info@esthepro-labo.com
URL https://www.esthepro-labo.com/ エステプロラボ
@estheprolabo
@estheprolabo_official
サロン専売
ESTHETICS PRO
プログレード認定品
本製品は正規取扱店での対面カウンセリングを経てお使いいただくサロン専売品であり、施術効率サポートを目的としています。



LOVEまみれな着回し 14days

Photo:
Sampei Yasutomo (model)、
Otake Miyuki(still)

Styling:
Imamura Hitomi

Hair Makeup:
Fukuoka Rei(TRON)

Model:
Yagi Alissa

Composition & Text:
Honda Rie

Design:
Naitoh Hanako

マッチングアプリをメインに、たくさんの男性との
デートをレポするwebライターが今回の着回しの主役。
今の恋愛事情をたっぷり詰め込んだコラム記事も見どころですの♥
LOVEいコーデに恋テクに、恋愛偏差値をググググーンと上げていこ〜!

キャミソール(カーデとセット・着回しアイテム)¥14,960/リリー ブラウン　パンツ¥2,959/カルツェドニア(H3Oファッションビュロー)　マフラー¥15,400/ボム アムステルダム、グローブ¥12,100/ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



day 1

コツコツUPしてきた LOVE記事がバズり中！

d + k

恋愛記事の評判がいいみたいで、arwebで連載も決定。
担当編集さんと打ち合わせをして、
連載名は「webライターAの恋活ログ」に。仕事も上り調子だし、
あわよくば、将来を見据えた彼もGETしたい所存♡

with：ar編集部

Fashion type：今っぽガーリー

「編集部との打ち合わせは、ピンクのニットとパンツで完全女子目線コーデ。恋愛ライターとしてLOVEい気持ちはときめくピンクに込めました。大胆な背中見せ、めちゃくちゃ褒められた♪」バッグ¥7,700／キャセリーニ

PROFILE

アリサ ___alissa

恋愛系webライター

arwebで恋愛記事をメインに執筆する、恋愛&デート系webライター・アリサ、27歳。大学時代から付き合っていた彼と別れて以来、フリーの今を仕事に生かすぞ！と色々な殿方と出会い、レポする日々。主な活動エリアはマッチングアプリ、時々合コンなど。



Alissa's Love Wardrobe

様々なタイプの男性に会うからこそ、カジュアル～女っぽ系まで色々な自分になれるワードローブが大切。もちろん、自分がときめく大前提で、色んな私を楽しんでおります♡

h ユニセックスパーカ

彼とシェアできそうなサイズ感のパーカで、時にはカジュアルな一面もお見せして。淡いベージュで甘さもひとさじ。パーカ¥17,050／フラグスタフ(FourStore)

LOVE戦闘力 ♥♥♡♡♡

f.g カーデとキャミの肌見せセット

きちんとすぎないシャレみアンサンブル。キャミ×カーデは肩をチラッと見せて、心拍数を上げる作戦にも有効。カーデとキャミのセット¥14,960／リリー ブラウン

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♡

e 透けピタニット

きれいめなシャツっぽいデザインなのに、ほんのり透けてる…。シャレ系から公務員、エリート系まで全方位の男子に効果抜群！ トップス¥9,790／リリー ブラウン

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♥

d 美背中タートルニット

大胆に背中があいたえっちみニットは、恋のドッキリを仕掛ける秘密兵器。メルティピンクで女子ウケ自分ウケ♡ ボディスーツ¥19,580／ロザリームーン(ロザリー)

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♥

c 透けふわニット

触りたくなるモヘア感と肌がチラッと覗く透け感でデートニットに認定。INとの重ね着が楽しめるから着回し力も最高！ ニット¥17,600／クラネ(クラネデザイン)

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♥

b ゆるずるニットカーデ

"守りたい欲"を刺激するゆるシルエット&萌え袖製造機。可愛いミックスニットでテンションもアゲ♪ カーディガン¥35,200／チャンス(H3O ファッションビュロー)

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♥

a ガーリーブルゾン

コーデを引き締めるメンズライクなブルゾン。コンパクトなサイズ感、ショート丈、袖のシャーリングでガーリーモードにシフト。ブルゾン¥17,600／リリー ブラウン

LOVE戦闘力 ♥♥♡♡♡

n 美脚ミニスカート

ミニ×ロングブーツでつくる脚チラで殿方の視線と心をキャッチ！ スカート¥16,500／エイミー イストワール(エイミー イストワール ルミネエスト新宿店)

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♡

m カジュアルデニム

恋アイテムのカジュアルダウンにデニムはマスト。ウォッシュ加工のラフなタイプを。デニム¥17,600／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

LOVE戦闘力 ♥♥♥♡♡

l 王道マーメイドスカート

ここ最近No. 1の恋服といえばマーメイドスカート。旬だし、とにかくボディラインをきれいに見せつつ、えっちみ恋ムードに。スカート¥9,790／リリアン カラット

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♥

k 恋色パンツ

一点投入でコーデのこなれ感が爆上がりするカラーパンツ、恋する乙女はピンクをセレクト。テロみ素材でラフすぎない。パンツ¥18,480／ロザリームーン(ロザリー)

LOVE戦闘力 ♥♥♡♡♡

j 美ラインキャミワンピ

着回し力で選ぶなら絶対キャミワンピ！ ボディラインをきれいに見せるタイトなシルエットが、今っぽくて女っぽくて恋に効く。ワンピース¥14,080／ココ ディール

LOVE戦闘力 ♥♥♥♥♡

i 華奢タンクトップ

カーデやニットのINに着られるシンプルタンクは、秋の肌見せコーデに超絶使える。カップ付きなのも便利ポイント。タンクトップ¥6,480／カトリーントーキョー

LOVE戦闘力 ♥♥♥♡♡



恋活ログ

“プロフ写真盛れ度”を見極める3つのコツ

@マッチングアプリ

「プロフの写真と全然違うじゃん！」
を避けるべく、
“盛り度”見極めのコツをレポ。
①全顔がちゃんと
見えていること（隠しているところが
その人のコンプレックス😷）、
②歯が見えていること（歯並びで
大分印象が変わる😀）、
③加工アプリを使ってないこと
（大前提！🥺）。顔が濃い人も
盛れやすい傾向にあるので、
鼻の形や肌がきれいなど、
パーツで判断するのも
ギャップが少なくてオススメ💗

2022. Autumn
Writer.....alissa...

day 2

アプリで知り合った美容師さんとおデェト♡

f + g + m

ハンバーガーを頬張るプロフ写真は、
爽やかなジャ◎ーズ系…♡
写真もオシャレで超絶イケメンを
想像しドキドキしていたら、あれ…？
ヘビー級たらこ唇のメンズが登場！

with：美容師

Fashion type：こなれカジュアル

「オシャレ職業の彼と会う日はデニムを今っぽく着るのが鉄板。ふとした瞬間の肌チラで女っぽさアピール」ベレー帽¥9,900／シャポー ド オー（シャポー ド オー 東急プラザ銀座店） バッグ¥9,900／キャセリーニ ブーツ¥28,600／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



day 3

別れたばかりの親友を慰めるの会。彼よりいい男、見つけよっ！

h + l

長く付き合った彼と別れる辛さ、
わかるよ、わかるよ～～（涙）。※経験者
泣くだけ泣いたらNEXT！
次なる出会いを求めて、
マッチングアプリに初登録。
素敵な男性に出会えるよう、
全力で応援する！

with：女友達

Fashion type：シャレみリラックス

「パーカとストリートな小物に、マーメイドスカートで女なシャレ感を」ニット帽¥4,950／カオリノモリ（カオリノモリ シンジュク） バッグ¥5,900／チャールズ＆キース（チャールズ＆キース ジャパン） スニーカー¥14,300／ナイキ（アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店）

恋活ログ

素敵な殿方に出会う確率を上げるには？

@マッチングアプリ

親友が失恋しました😢
マッチングアプリ（以下Mアプリ）を
始める友のため、準備と心得を。
オススメなのが、登録して
すぐにアプリを長くやっている
友達にスマホを渡し、
サクラとMアプリ界に長く残って
いる人を見極めてもらい
ブロックすること⚠️
そしてプロフで見るポイントは、
他撮り写真があるか。
自撮りのみの人は友達がいないか
女の子との写真しかないケースが
多いので注意。
これで恋の打率UP💘

2022. Autumn
Writer.....alissa...



day 4

IT系男子と初デート！ ついに、本命候補に 出会えたかもー♡

a + e + n

プロフ写真の印象を超える好きな塩顔イケメンで、
食べ物の好みも合うし、お仕事も真剣に
頑張っててすごいなって思うし、話していて楽しい～！
映画→焼き鳥デートを解散前に約束♡

本日は
大収穫なり♡

恋活ログ

2回目デートに 行き着く実録
@マッチングアプリ

「いいな💗」と思う人に出会えました💘　今回実践した、次につなげるテクを紹介。まずは、相手が誘いやすくなるような話題の種を作ります。「これが好き、この映画🎥が気になっている」など、自分から誘うまではしないこと。そして、気持ちゆっくりめに喋り、とにかく笑って相手が誘いやすい間を作ってあげて。そして、解散する前に次のデートを取り付けること。直接調整した方が、絶対予定が決まりやすいから！

2022. Autumn

with：IT系男子
Fashion type：えっちみギャップ

「メンズライクなMA-1でミニとのバランスをとりつつ、アウターを脱いだら透けピタトップスがお目見え。ギャップを見せたいので、待ち合わせはお店ではなく駅などに」ピアス¥30,250／エナソルーナ　バッグ¥8,140／ランダ　ブーツ¥42,350／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店） インナー／スタイリスト私物

恋活ログ

初対面の服装の正解

@マッチングアプリ

例えば、自分のプロフ写真が「ワンピース👗、きれいめ靴👠、華奢なアクセ💎、派手すぎないメイク💄」だったら、その写真と乖離がない服装で行くのが、初対面の時はベスト。彼の雰囲気や職業に合わせることも大事だけど、ワードローブの中でも一番自分らしいコーデがいいなと最近学びました(笑)。

2022. Autumn　Writer……

day 6

レアな職業、ユーチューバー男子と初マッチング!

h + n

ユーチューバー男子(派手系)に会うのが初めてだから、カジュアルで遊びゴコロがあって、と合わせたつもりで服を選んだら、彼は逆に私に合わせてくれたみたいで、プロフ写真よりも大人っぽくてシンプル。「あれ? 雰囲気違うね…」と…。



with：**ユーチューバー**

Fashion type：**ちょい派手ストリート**

「ストリートなパーカに旬のアームウォーマーとピンクのバッグで派手盛り」アームウォーマー¥4,400／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　バッグ¥7,500／チャールズ＆キース(チャールズ＆キースジャパン)　ブーツ¥26,400／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



with：**男友達**

Fashion type：**親しみカジュアル**

「デニムにゆるニットカーデで気張らないコーデ。とはいえ、肩チラで女も忘れず」カチューシャ¥2,500／ポテテ　イヤリング¥3,080／mimi33(サンポークリエイト)　バッグ¥5,500／キャセリーニ　シューズ¥14,850／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

day 5

持つべきものは男友達…!? 素敵な出会いを求めて共闘同盟!

b + i + m

「35歳までにお互い独身だったら結婚しよ!(笑)」と話しているほど仲良しで、Mアプリの住人でもある男友達と近況報告会。 昔、アプリで失敗続きだった時に、プロフィール添削をしてもらった大恩人(笑)。「最近いい出会いがない…」みたいで、今度は私が力になるよ!

恋活ログ

マッチ率を上げるための協力者

@マッチングアプリ

自分のプロフィールをつらつら書くのって恥ずかしいよね。男友達にそのことを話したら、短文だと本気度が伝わらないし、テキトーな奴しかいいねしてくれないよ!と…。そこから、男友達に自分のプロフィール文章を添削してもらいました(笑)💪 男性目線が入ることでマッチ率がかなりUP。男友達がいるなら、協力してもらうことを全力でオススメ✨

2022. Autumn　Writer……

恋活ログ

憧れの人とお近づきになる方法

@インスタグラム

実は、インスタのDMきっかけでファンだった芸人さんと
デートしたことがあります💗返事が来たので、そのままDMのやりとりを続けて、
LINEを聞いて、LINEでやりとりして…。
彼女がいる人だったので付き合えなかったのですが、
頑張れば好きな芸能人ともつながれるのかも!?と思ったエピソード📱✨

2022. Autumn Writer....aiosa..

day 8

インスタのDMきっかけで ファンだった芸人さんとデート！

d + j

好きな芸人さんのストーリーにコメントしたら、まさかのDMが！
美味しい焼き鳥屋さんに連れてってもらって、
お話も面白くてリア恋しそうだったけど、彼女がいるということで
アプローチは断念。それにしても、貴重な経験♡



with：芸人さん
Fashion type：ストリートガーリー
「背中見せボディスーツはキャミワンピと重ねると肌見せ具合がほどよく。キャップでお忍び感も合わせてみた」キャップ¥5,940／オーバーライド(オーバーライド神宮前店)　イヤリング¥34,980／オウシーナン(ススプレス)　バッグ¥7,150／ガールズソサエティ　ブーツ¥15,950／ランダ



with：公務員
Fashion type：えっちみヘルシー
「お堅めな職業には、パンツにタンクでブリブリしないヘルシーな色気をアピール。高めのポニーテールも甘すぎないポイント」ネックレス¥132,000／エナソルーナ　バッグ¥4,950／キャセリーニ　シューズ¥6,930／ランダ

day 7

本日のデートは真面目そうな 公務員。そして、ワリカン…

f + i + k

真面目で誠実そうで爽やかな彼。IT系男子に続き、
今日の彼ともまた会いたい♡と思っていたら、
まさかのワリカンにモヤッと。これって
脈なしってことでよろしいですか？

恋活ログ

奢られなければ脈はないのか!?

@マッチングアプリ

意外と重要ポイントな奢りorワリカン問題💰「奢られなかった=脈ナシ」では
必ずしもないと思うけど、Mアプリの初回デートでの
奢られ率は85%(※私調べ📘)。彼がとても楽しそうにしていたのに
ワリカンだったら、それは「彼の優しさ指数低め」と判断。
こっちが脈なしって思います(笑)。

2022. Autumn Writer....aiosa..

day 9

IT系男子と2度目のデート♡ そろそろ付き合う5秒前…!?

c + i + k

約束の映画→焼き鳥デート。今一番気になる彼だから、何を着て行くか悩みまくり。1回目はミニで男の子が好きそうなコーデにしたから、2回目はピンクのパンツで個性を出そう。「また会いたい!」って、思ってもらえるかな〜♡









LOVE MAMIRE KIMAWASHI 14 DAYS





〈ルームウエア〉トップス¥7,700/カロリナ グレイサー(ビームス公式オンラインショップ) ヘアゴム(7個セット)¥4,700/ポテテ パンツ/スタイリスト私物



with：IT系男子

Fashion type：カジュアルガーリー

「ピンクのパンツで華やかさとこなれ感を出しつつ、透け&ふわふわのニットでしっかり恋モード。カジュアルなパンツには、ヒールやミニバッグでさらに女子盛り。可愛いねって褒められて、嬉しかった〜♡」バッグ¥15,400、パンプス¥16,500/ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)













day 10

本日は、夜景の見えるリッチなお店で歯医者さんとデート

e + m

さすが歯医者さん、初対面なのにリッチなムードのお店でデート。
キラキラ輝く夜景に感動だし、
ごはんも美味しいけど、頭の中は昨日の
デートと本命彼でいっぱい。
2回目デートに誘われたけど、
ふんわり濁してしまった…。

with：歯医者さん

Fashion type：きれいめカジュアル

「自分的最強のモテ服・透けビタニットを主役に、気合を感じさせないようボトムはデニムでカジュアルにしてみたよ」ピアス¥3,080／mimi33（サンポークリエイト）　バッグ¥18,150／ブリー レオン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　シューズ¥7,590／ランダ　インナー／スタイリスト私物

彼のことで
頭がいっぱい…

恋活ログ

年収によってデートに差は出るのか？

@マッチングアプリ

年収が公開されているのも、
Mアプリの特徴💰
1000万を超えると、
連れてってくれるお店🍴の
単価が上がるなと感じますが、
それ以下は今のところ違いを
感じられず。ちなみに多少見栄を
張っていることが多いので、
例えば400〜600万と
書いている人がいたとしたら
「この人は400万なんだな」と
思うようにしてるよ。

2022. Autumn
Writer……alissa…



合コンも少人数が
主流になってる〜

恋活ログ

コロナ禍で変わったこと

@合コン

ここ数年で形を変えたのが合コン。
2:2など少人数で飲むことが
多くなったし、二次会の
カラオケやダーツをせず、
一次会でサクッと解散が
主流に🍺 いい人がいた場合は
後日、個別で飲みに
行くパターンが増えました。
Mアプリもそうだし、
少人数の中で勝負する恋愛💘に
シフトしてるよね。

2022. Autumn
Writer……alissa…

with：大手商社マン

Fashion type：えっちみゆるゆる

「大手だけど派手なイメージがあるので、肌見せライン見せで色っぽさを。上からゆるカーデを羽織って、ほどよいえっちみプラス♥」イヤリング¥1,980／ゴールディ　バッグ¥8,580／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　ブーツ¥33,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

day 11

大手商社にお勤めのバリキャリ男子と久々の合コン！

b + i + l

コロナ禍になってからすっかり頻度が
減ってしまった合コンへ、久々に参戦。
やっぱり楽しい〜♥　とはいえ
開催人数も減ったし、
二次会まで遊ぶこともなし。
時代は変わったね〜。







with：おひとりさまday
Fashion type：シャレみレイヤード

「久々のひとり時間♪　透けニットはタートルと重ねるとぐっと新鮮に。デートにはあんまり向かないバケハも、今日は解禁！」ハット¥9,790／カンゴール(カンゴールヘッドウェア)　ピアス¥2,090／ゴールディ　バッグ¥10,900、ブーツ¥13,900／チャールズ＆キース(チャールズ＆キースジャパン)

day 12

もうすぐIT系男子と3回目のデート♪ウキウキが止まらない毎日♡

c + d + n

昨日は久々の合コンを楽しんでしまいましたが、
本命彼との3回目デートももうすぐでウキウキ♡
お付き合いに発展しやすいのが3回目のデートっていうし、
期待は膨らむばかりだけど、あれ？　そういえば
今日、彼からのLINEがないかも…。

やりがちな恋の失敗談
@LINE

LINEで「失敗した！」ってこと、
ありますよね…
今日はそのあるあるを。
絶対NGは、本命彼に深夜の
誤字LINE。「こいつ今飲んでる」
とバレ、マイナスな印象を
持たれたのか疎遠に
なったことが…。また、
夜のLINE中つい「おやすみ」と
送ってしまいがちだけど、
会話が切れやすいので注意が必要。

2022. Autumn
Writer……alissa…



with：女友達
Fashion type：色っぽキャッチー

「ボタンが可愛いカーデをトップス代わりに着て、キャッチーなコーデに。落ち込んだ気分は、可愛い服で紛らわすしかない！」ヘアピン(5本セット)¥1,760／アネモネ(サンポークリエイト)　イヤリング¥2,310／ゴールディ　バッグ¥15,400／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

day 13

デートは明日のはずなのに、彼からの突然のブロック！

b + j

LINEの返事がないと思ったら、
どうやらブロックされてるみたい…。
「次で付き合っちゃうかも♡」なんて
思ってた自分が恥ずかしい…。
辛すぎて親友たちに連絡。
これはもう、
飲むっきゃないでしょ～～。



いい感じだった彼から突然のブロック
@マッチングアプリ

都市伝説かと思っていたら本当に
あるみたいですね、
ブロック　まさかの私も
経験しました。Mアプリは
基本同時並行なことが多いから、
他にもいい人がいて、
その人とうまくいったからだと
推測。素敵な人ほど
早く売れてしまうから、
じっくり距離を縮めるより、
時にはスピーディに想いを
伝えることも大切なんだと実感

2022. Autumn
Writer……alissa…



day 14

恋模様とは裏腹に バズる記事。欲しいのは 真実の愛なのにー！

a + d + l

ありがたいことに、arwebでの連載記事は絶好調。
今欲しいのはPVよりも彼氏…と思いつつ、
今夜は編集部の紹介でカメラマンの彼とデート。
仕事人&LOVEハンターの恋活(取材)は続く!!!!

with：**ar編集部&カメラマン**

Fashion type：**えっちみシャレ**

「ボディコンシャスなマーメイドスカートに背中がざっくりあいたピタタートルでオンナ度高め。ブルゾンを羽織ってシャレムードをまとえば無敵☆」ピアス¥1,760／ゴールディ　バッグ¥74,800／バイ ファー(H3O ファッションビュロー)　ブーツ¥29,700／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

恋愛コラムにご協力いただいたのは…

mana

arwebでもおなじみのライター。数々のマッチングアプリや合コンに参加。その独特な観察眼が話題を呼び、arwebにて『合コン珍男子図鑑』を連載中。他にも『○○な女友達の行動を観察した結果』など人気シリーズを執筆。@ma7tune



MUN KATSU

Photo : tAiki
Styling : Ito Makiko
Hair Makeup : Yoshizaki Sayoko (io)
Model : Hirukawa Yu
Text : Nezasa Miyuki
Composition : Shiota Miwako
Design : Naitoh Hanako

MUNKATSU

ねんまく【*nenmaku*】
人間の器官の内側を覆う膜。唇の内側の粘膜が代表的。時にメイクページでは、人間本来が持っているナチュラルかつデリケートなピンクを表現するのに使われることがあるアール多発ワード。

アールはとろけるオンナ宣言！

寄り添いムン活

01

今、欲しいのはトゥーマッチなセクシーさよりも
男ゴコロに寄り添ってくれるような優しい包容力と、
ずっと一緒にいたいと感じさせるムンッとした色気が滴るムード。
メイク、ヘア、ボディの全方位からとろけるオンナメイクを徹底解剖！

ボディスーツ¥13,000／トゥ（リディア）
ピアス¥29,700／サラース
（サラース カスタマーサポート）
ブレスレット¥49,500／カラット アー
（イセタンサローネ 東京ミッドタウン）

BASE


1

しっとり&みずみずしい肌に

下地を使用しなくても、肌にピッタリと密着する**1**のファンデを肌全体に直接なじませる。薄づきでムラのない仕上がりに！　ノンパール処方で肌本来のツヤを損なうことなくアピールでき、柔らかいツヤ肌に完成！

EYE

デリケートなピンクアイ

アイホール全体に**2**のピンクシャドウをブラシでふんわりとのせる。うっすらとピンクの血色を感じさせて。まつ毛の上下に**3**のマスカラをオン。美ロングまつ毛で、まぶたのデリケートなピンクをバックアップして。





3　2

CHEEK

ヘルシーな色っぽチークに

頬の中心をメインに**4**のスティックを直接のせた後に、軽く指でなじませる。繊細なゴールドパール効果で、センシュアルなツヤ感を仕込んで。肌は上品なツヤのあるヘルシー&淡い発色で、肌本来の血色に寄り添って。



4



NAIL

透けムードな指先に

ネイルは**8**を軽く2度塗り。素の爪が呼吸しているのを感じさせるくらいの透け感がポイント。ほんのりモーヴがかったムードピンクで、指先にさりげなく色気を注入して。



8

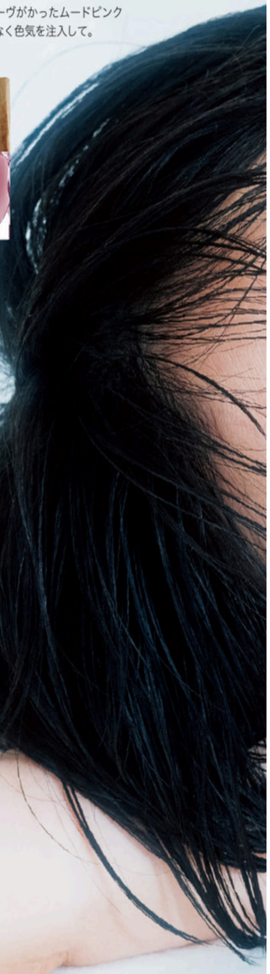
LIP

仕込みケアを念入りに

5でクルクルと唇になじませながら角質ケアを。さらに**6**でほんのり血色を仕込む。くすみケアをして、ふんわりリップに整えてから、**7**を唇に直塗り。まるで元からこの色かのようなピュアなネイキッドピンクが完成♡



7　6　5



#粘膜トリック

ピンクを表現する言葉はたくさんあるけれど、まるで赤ちゃんのように
無垢でデリケートなピンクをたとえる時に使われるのが"粘膜ピンク"
それは、その人がもともとまとっているかのような、優しさを感じる色。
スキントーンの中に、ほんのり感じるネイキッドなピンクは
あくまでシンプルに仕込んで、メイクでさりげなく魅せて。
ベビみムードのピンクは、色よりも空気感でアピールできてこそ
粘膜トリックが成功した証なのです。

1 下地いらずのエマルジョンコンパクトタイプ。柔らかなツヤを秘めたうすピタ密着の質感。SUQQU グロウ クリーム コンパクト　SPF41・PA+++　¥8,250（セット価格）、**2** 暖色系パールで温もりのあるローズピンク。同　トーン タッチ アイズ　110　¥4,070（11/4限定）　**3** 落ちない&にじまない実力派マスカラ。透け発色の漆黒ブラック。セザンヌ　耐久カールマスカラ　01　¥638／セザンヌ化粧品　**4** 濡れたようなツヤをプラス。チーク、ハイライター、アイシャドウとマルチに使える。RMK　カラースティック　EX-02　¥3,300（11/4限定）　**5** やわ唇に導くザクロのリップスクラブ。サボン　リップポリッシャー　5g　¥3,080／SABON Japan　**6** 潤い&角質ケア。ほんのり血色ピンクに色づく。キャンメイク　プランプリップケアスクラブ　02　¥594／井田ラボラトリーズ　**7** クールなローズカラー。微細なパール効果で、動くたびに光がツヤキラリ。ローラ メルシエ　シアー リップスティック　R2　¥3,410（限定）　**8** 透明感のあるモーヴピンク。ネイルズ インク　プラントパワー　ネイルポリッシュ　ネイチャーニルヴァーナ　¥2,750／TAT

MUN KATSU

しっとりグレー【moist gray】

ほとんど赤みを感じさせないせいか、クールな印象が強いしっとりグレー。それゆえ難易度が高いと思われがちな色だが、光るグレーを味方にすることで、おしゃれ度上々のアール的推し色。

MUNKATSU



＋CHEEK

チークは光で立体感を

大きめのブラシに**5**のⅠのハイライトを取り、骨格に優しくなじませるように際立たせる。肌にはあえて色ではなく光の立体感をプラスして、洗練されたグレーの魅力をバックアップ！

5

＋LIP

ふんわり厚みをプラス

6のリップをブラシで全体に塗ってから、**7**を上唇の山と下唇の中央部分の肌との境目部分に軽くのせる。どちらもマットなミルキーカラーなので、リップに厚みと立体感をプラスして色気を仕込んで。

7 6

＋EYE

グレーの三重奏

アイホールに**1**のグレーをなじませて影を仕込んでから、さらに上まぶたのくぼみ部分＆下まぶたに**2**のシルバーをブラシで重ねる。**3**で上下のまぶたにインラインを引き、まつ毛の上下に**4**をたっぷりオンして。

4 3 2 1

#しっとりグレーラバー

メイクでもファッションでも、一点投入することで
どこかあか抜けた印象になれるのがグレーの最大の魅力で、いつだって気になる色。
メイクで取り入れる時のポイントは、必ず光を味方にセット使いにすること。
グレーオンリーだと、どうしても暗く重くなりがちなので、
まぶたにはレイヤードでシルバー、チークには光のハイライトで透明感をアップ。
リップもミルキートーンをチョイスして、クールトーンに抑えて。

1肌に溶け込むしっとり＆なめらか質感。グレイッシュなムードブラウンで洗練された影を。RMK　インフィニット シングル アイズ　10、**2**オーロラニュアンスのシルバーを重ねるだけで透明感アップ。同　08　各¥2,750　**3**パールを秘めたスモーキーグレー。ヴィセ アヴァン　リップ＆アイカラー ペンシル　016　¥1,320(編集部調べ)／コーセー　**4**長さとボリュームが約2倍になってパワーアップ。フーミー　ロング＆カールマスカラN　コールブラック　¥1,650／Nuzzle　**5**スペシャルな輝きのアイシャドウ＆ブラッシュパウダーが集結。ナーズ　ユーフォリア フェースパレット　¥8,360(限定)　**6**ツヤと潤いをキープしたなめらかタッチでふんわり唇に。セミマットなヌーディピンク。DIDION　リップスティック サテンマット　01　¥1,760、**7**ホイップクリームみたいな質感で、肌になじませるとふんわりセミマットに。チークとしてもマルチに使用できるピュアピンク。同　リキッド アイシャドウ　01　¥1,650

タンクトップ¥1,500／ブランディー メルビル　アームウォーマー¥8,580／ロザリームーン(ロザリー)　イヤカフ¥4,950／メックス(ロードス)



MUN KATSU

MUNKATSU

ムンムンブラウン【mun mun *brown*】

彩度のバリエーションが幅広く、いろいろな雰囲気を楽しめるのがブラウンの魅力。ツヤ、パール、マットと質感をレイヤードで楽しむことで、新しいブラウンに出会える。透けるブラウンが推し。

+LIP

マットで色っぽリップ

5のリキッドタイプのリップのチップ部分で、まずは唇の輪郭をラフに取ってから、中をふんわりなじませていくのがポイント。マットテクスチュアで、ふんわりした厚みのあるリップに仕上げて、ムッと柔らかく色っぽく！

5

+CHEEK

あったかチークに

大きめのブラシに**4**を取り、頬骨の高い位置に沿うように、シャープにシェーディングするようにオン。少し赤みのあるブラウンをチョイスして、血色を感じさせるチークに仕上げて。ほんのり温かみのある肌に。

4

+EYE

影色ブラウンで奥行きを

上まぶたには**1**のⅠを横長になじませてから、下まぶた全体にⅡをなじませる。**2**で上まぶたの目頭から目尻までにインラインを入れる。まつ毛の上下には**3**をしっかり丁寧になじませて、奥行き感をプラスする。

3　2　1

+NAIL

指先もヌードBR

メイク、ファッションはブラウンのワントーンにまとめているので、ネイルもシックな同じトーンのヌードカラーをチョイス。**6**を1度塗りして、肌となじんだ指先に。

6

#ムンムンブラウン制覇

この秋、再び大ブレイクしてるブラウンは、ある時は主役、ある時は名脇役と
どんなメイクがトレンドになろうと、私たちのメイクに欠かせないカラー。
久々に主役なシーズンの今は、ツヤ感やマットなど質感を多面的に
使ってこそ、新しいブラウンの魅力が相乗効果で生まれる。
血色ブラウン特有のムンッとした可愛い色気をアピールできるのも魅力。
いつだってブラウンを上手に操り、寄り添ってこそ、キャッチーな女性像に♥

1繊細な陰影と輝きをまぶたにプラス。タイムレスな魅力が詰まったヌード&ブラウンシャドウ。シャネル　レ キャトル オンブル　937　¥8,800(10/28限定)　**2**目尻までかすれずにキレイに密着ラインが描けると評判！　ディーアップ　シルキーリキッドアイライナー　ブラウンブラック　¥1,430／ディー・アップ　**3**重ね塗りするほどスルスルのびる。抜け感のある絶妙なブラウンブラック。エクセル　ロング&カラード　ラッシュ　LC01　¥1,650／常盤薬品工業　**4**シナモンカラーにピンクのラメがほんのり。血色&ツヤ肌を叶えるジェルパウダーチーク。rms beauty　ハイドラパウダーブラッシュ　メイデンズブラッシュ　¥4,400／アルファネット　**5**唇に吸いつくようにフィットするヌードベージュ。スナイデル　コンフォートリクイド ルージュ　EX03　¥2,860(限定)／スナイデル ビューティ　**6**計算しつくされたくすみ感のあるニュアンスヌードに。セルヴォーク　クレイヴド ネイルポリッシュ　07　¥2,640

ニット¥3,299／ウィゴー　ピアス／スタイリスト私物



MUN KATSU

メルティピンク【*melty pink*】

アールのビューティページで同時多発している用語。鮮度が高く、フレッシュでピュアな、肌に溶け込むようなピンクが今季の大豊作。だからこそアイ、チーク、リップと全方位で使ってもよし。

MUNKATSU

#蜜ピン ムンガール ちょーだいな♡



+EYE



目元はキラッ★

3のⅠをアイホール全体に軽く指でなじませてから、Ⅱのブラウンをブラシでアイホールのキワと下まぶた全体にうっすらとのせる。Ⅲを、まぶたの中央にのみ指でオン。まつ毛の上下は4をのせ、目元を黒でシメて。

+CHEEK



頬はふわんっ

5のチークを頬骨の高い位置の下にうっすらとなじませる。下地にピンクを仕込んでいるので、チークとのレイヤードで肌全体のイメージは血色ピンクに。スウィートなピンクをシャープにのせて、骨格を際立たせて。

+LIP



リップはツヤんっ

6を直接唇になじませながら保湿をする。スルスルと溶け込むティントタイプなので、少しオーバーめにのせる感覚で、むっちりとした厚みをプラス。ほんのり血色を秘めたリップがイノセントなムードを加速♥

1毛穴の凹凸をカバーしながら血色感をプラス。薄く顔全体に。リリミュウ　トーンアップカラープライマー　SPF29・PA+++　パールピンク　¥1,760／コージー本舗　**2**抜群の密着のクッションファンデを軽くオン。ティルティル　マスクフィット オールカバークッション　SPF50+・PA+++　¥2,970　**3**透き通る多彩なピンクの魅力を体感できるパレット。アンプリチュード　コンスピキュアス アイズ　12　¥7,700　**4**ひと塗りでパーフェクトなボリューム、長さ、カールが叶うマスカラ。シャネル　ヌワール アリュール　10　¥6,600　**5**にじみ出るようなシアーな仕上がりのふんわりピンク。エレガンス　カランドゥ フェイス　PK101　¥6,050／エレガンス コスメティックス　**6**たっぷりの潤いをキープしたティント リップ バーム。ナチュラルなピーチカラー。唇に溶け込みながら厚みをプラス。エスティ ローダー　ピュア カラー クリスタル バーム　002　¥4,180　**7**植物由来成分で作られたヴィーガンネイル処方。素の爪がほんのり色づくモーヴピンクで2度塗り。ネイルズ インク　プラント パワー ネイルポリッシュ　ネイチャー ニルヴァーナ　¥2,750／TAT



ワンピース￥3,999／H&M（H&M カスタマーサポート）
スニーカー￥8,250／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



NO PINK,NO LIFE！なアール読者にとって
顔全体にまとったピンクメイクは、常に更新していたいもの。
ピンクでまとめる場合は、とにかく肌に溶け込む
メルティなテクスチュアのものを選ぶ、の一択！
キラッとした眼差し、ふわっとしたチークにツヤツヤリップ。
この"キラッ、ふわん、ツヤん"なピンクを
上手にレイヤードしてこそ、理想の全ピンガールに♥
ピュア、うぶ、スウィート、はかなげetc…
ピンクの魅力を欲張りに全部詰め込んだメイクだからこそ、
あくまで肌に溶け込ませて優しくなじませて…。
ポジティブな魅力のピンクを
全身でまとえば、無敵ガールが爆誕。
ピンクに包まれている自分も、それを見ている周りの人も
不思議と心がふわっとほどける、"ムンガール"のエナジーカラー。



MUN KATSU

下盛り【*shitamori*】

下まぶたにメイクのポイントを置いた注目のアイメイク。上まぶたよりも下まぶたコンシャスにすることで、今っぽいムードに。目の縦幅をプラスした、デカ目効果・豊潤な潤み効果もアリ！

MUNKATSU



2　1



マットBR×キラキラピンク

1のシャドウをアイホールと下まぶた全体にブラシでうすーくなじませる。マットテクスチュアなので、それだけでじんわりとした影が生まれる。**2**のラメを、下まぶたに目尻を外しつつ目頭から2/3を目安にオン。2度塗りしてキラキラをアピールして。ブラウンの影×キラキラのピンクの相性は、相思相愛な目元のえっちみ上昇コンビ♡







3

リッチな黒でシメる

3のマスカラをまつ毛の上下にのせる。特に下まつ毛にはたっぷりめにのせる。まつ毛の一本一本を根元からとかすイメージで繊細な存在感に仕上げて、キラキラシャドウを底上げ。視線を下まぶたに集中させよう！

#優勝下盛りっこ

アイメイクは上まぶたと下まぶたのバランスで、今のムードがわかるもの。
実は上まぶたよりも、下まぶたを盛った方が
一気に今っぽいしゃれたムードになれることが判明！
逆に上まぶたのみ盛ってしまうと、どこか古くさいイメージに。
陰影、キラキラ、マスカラの黒の存在感を、
下まぶたを少し盛ってアレンジするだけで
今まで出会ったことのない、新しい色気に出会えるはず。



6　5　4

1まぶたに自然な奥行きをプラスする王道ブラウン。フーミー　シングルアイシャドウ　フェアリーブラウン　¥1,430／Nuzzle　**2**大粒ラメ＆パールで、目元にピュアなキラめきをオン。オーロララメ×レッドパール配合のローズピンク。ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　01　¥2,750／ジルスチュアート　ビューティ　**3**重ね塗りしてもダマになりにくい軽いテクスチュア。理想のふんわりカールまつ毛を長時間キープ！ディーアップ　パーフェクトエクステンションマスカラ for カール　ブラック　¥1,650／ディー・アップ　**4**にじんだようなツヤのベリーレッド。SUQQU　メルティング パウダー ブラッシュ　10　¥6,050　**5**ピュアなティント×色っぽカシスで無敵リップに。B IDOL　つやぷるリップ　109　¥1,540(限定)／かならぼ　**6**つややかな光沢感のある、肌なじみのいいコーラルベージュ。アディクション　ザ ネイルポリッシュ ストーリー オブ ライフ　137P　¥1,980(10/28限定)

カーディガン¥15,950／リリー ブラウン　イヤリング¥26,400／マサエ(ロードス)　イヤカフ¥2,750／ハニー ミー ハニー

MUNKATSU

MUN KATSU—

スキンケア【 skin care 】

最初にオイルで肌をじゅわわと柔らかくしてからの化粧水とクリームで、触れると内側からむちーーーっとしたたるような仕上がりの肌に。最初にオイルたっぷりで肌をほぐすのがムン活的!



ボディケア【 body care 】

毎日、顔と同様に保湿ケアするだけで、差がつくボディのお手入れ。顔と同様にオイルから先になじませるのがキモ。さらにクリームを重ねて、吸いつくような透明感と潤いを全身に爆誕させよ!



アクセサリー【 accessories 】

一点豪華主義なアクセ使いから、日常に寄り添ったシンプルなアクセ使いまで、魅せ方にバリエーションあり。その人の個性が出る。ちなみにモデルの比留川游は、シルバーのシックなアクセを好む。

女フレーバームンムン#女の子÷女

ガールとレディの魅力をちりばめたような女フレーバーは、メイクでえっちみを出すためにも、その前のお手入れは重視したいところ スキンケア、ボディケアはもちろん アクセ使いで肌魅せの相乗効果を狙って。



+SKIN CARE



1 2 3

まず1のオイルをたっぷり取り、顔をクルクルとマッサージするように、肌をふわふわにほぐす。2の化粧水を3度ハンドプレスして水分チャージ。3のクリームを両頬に置いて、優しくのばしながら、おでこやあごにもなじませる。



+ACCESSORIES



アクセは自分の肌トーンに合うものをチョイスするとベスト。まるでその人の一部になったような、主張しすぎないデザインの方が、シンプルに際立つ効果が。寄り添うアクセ使いがセンシュアルな雰囲気に。

+BODY CARE





4 5 6

4のオイルを足首からふくらはぎに向かってなじませてから、5や6のボディクリームでさらに保湿を。オイル&クリーム使いで、むっちりした保湿力をUP。



1スキンケアの最初に使うことで、その後のケアが角質層に浸透しやすく! 8種類の精油の香りでムン度強化。RMK Wトリートメントオイル 50mℓ ¥4,400 2キメを整えてみずみずしい肌に導く薬用化粧水。イプサ ザ・タイムR アクア(医薬部外品) 200mℓ ¥4,400 3とろけるように肌になじむジェル状クリーム。潤いで満たして透明感のある肌に。センサイ AS イルミナティブクリーム(医薬部外品) 40mℓ ¥22,000/カネボウ化粧品 4エッセンス&オイルの2層バランスで、マッサージしやすく、その後の肌もベタつかない理想のボディトリートメント。アスレティア デュアルエッセンス ボディオイル 01 ¥6,600 54種のローズのエッセンスを配合。触れたくなるような理想のシルクのような肌に。コスメデコルテ キモノ キヒン パフュームド ボディローション 200mℓ ¥5,500(10/16発売) 6植物エキスを贅沢に配合。コクのあるテクスチュアが、とろけるようになじんでふっくら肌に。ワフィト ボディクリーム バランス 200g ¥6,930



©CHANEL

G F E D C B A

BASE/Aのベースを肌全体になじませBのファンデをのせる。目まわりはCで軽く押さえる。EYE/アイメイクはマスカラのみ! Dをまつ毛の上下にオン。LIP/まずはEを唇にたっぷり塗りなじませてからFをブラシでササッとのせ、血色をほんのりとプラスする。NAIL/Gのネイルを2度塗り。

A大人気の美容液化粧下地がミニサイズで限定発売。ピュアな血色を導くピンク。ジルスチュアート イルミネイティング セラムプライマー ミニ SPF20・PA++ 03 ¥1,980(限定)/ジルスチュアート ビューティ Bなめらか&しっとりツヤ肌に。ポール & ジョー フォンダン クリーム ファンデーション SPF25・PA++ 全5色 30g ¥5,500/ポール & ジョー ボーテ C潤いを秘めた光沢感。アディクション インビジブル エッセンス ルースパウダー グロウ ¥4,950 D色っぽさとライブ感のあるツヤをまとったマスカラ。UNMIX グロッシーラッシュ マスカラ 01 ¥3,850 E柔らかピンクでふっくらリップに。ドゥ・ラ・メール ザ・リップ ボリューマイザー ¥9,350 F肌と調和するニュートラルなピンク。クレ・ド・ポー ボーテ ルージュアレーブル 13 ¥6,600 Gムードのあるシックなソフトピンク。シャネル ヴェルニ ロング トゥニュ 521 ¥3,960

パーカ¥4,200、ネックレス¥880/ブランディー メルビル ショーツ¥7,000/トゥ(リディア) ピアス¥48,400/サラース(サラース カスタマーサポート) リング/スタイリスト私物

MUN KATSU

化粧直し【*keshonaoshi*】

一度メイクして、崩れが気になった時にリタッチするお作法。ムン活では、フルチェンジお直しとは一線を引き、ピンポイントで効果的にフレッシュなメイクのお直しをすることを推奨。

MUNKATSU

#化粧直しのオキテ

ついつい放置しがちな化粧直しも、がっちりフルチェンジするより
女度上がる"ピンポイントお直し"の方が効果的!
光と血色を適度にプラスして、輪郭を補正する程度に
整えたら、いい感じのヌケ感のある"ムン顔"にシフト!

more more more





骨格ハイライトでキリリ

2



顔の中心に光を集中!

1



マットリップでシメて

3



リップラインは中央のみ

4



下まぶたに血色を注入♡

5



まん中のみま〜るくオン

6

#おかわりムン

ムンと感を高めるお化粧直しは、ちょっとしたムンな色気をちりばめるバランスが正解なのかも!?
キレイにお直しするというよりは、自分がちょっと気になるパーツを軽く整える程度でOK。
その方が、攻めすぎないヌケ感あるムードのメイクにフィニッシュするはず。
あくまで足しすぎは禁物! ピンポイントでおかわりして、ムンの純度をさらにパワーチャージさせて♡

(1)**1**のⅠを目頭のやや下から横になじませてツヤをプラスし、目に光を集中させて! (2)目尻から頬骨の上を目安に**2**をなじませてツヤ肌に。お疲れ肌もクリアに! (3)唇の中央に**3**をラフにのせ、血色と厚みを追加。(4)**4**のリップペンシルで上唇の山の部分と下の唇の中央にのみラインを引く。ポイント使いでふっくらボリューミィリップに。(5)**5**のアイライナーで、下まぶたの目頭と目尻を外した部分のまつ毛のキワパーツにラインを引く。赤みカラーで下まぶたに血色をプラス。(6)**6**のリップオイルを唇の中央にのみ、くるくるとのせる。ぽってりとした血色で立体感のあるリップに♡

1オイルベースでスッと肌になじむ。赤みブラウン&ヌーディなセピアカラー。ルナソル グロウブラッシュ EX05 ¥6,820(限定)、**2**ツヤ感と透明感でクリアな印象に。ケイト クリアインパクトリキッドハイライター PK ¥1,650(編集部調べ・数量限定)/カネボウ化粧品 **3**軽い質感のソフトマット。ナーズ ソフトマット ティンティッドリップバーム 00362 ¥3,630 **4**にじみを防いでなめらかな描き心地。辛口なピーチ。ベアミネラル ミネラリスト ラスティング リップライナー ストライキング スパイス ¥2,970 **5**水、皮脂に強いので時間がたっても落ちない! 甘いブラウン。ディーアップ シルキーリキッドアイライナー ピンクショコラ ¥1,430/ディー・アップ **6**ベタつかないオイルで、長時間うるリップに。クラランス リップコンフォートオイル 02 ¥3,850

ワンピース¥12,100/ガールズソサエティ

#ムンヘアあらかると

髪表面にツヤ感を



A

ジェルを少量だけ取り、手に軽くなじませて髪表面だけにパサッとつけるのがポイント。パキパキに固まらない、ほどよい固さのジェルがベスト。髪にソフトな動きをつけて。

オールバックに!



B

前髪をスティックバームでなでつけながら、オールバックっぽく後ろに流す。ツヤとまとまりのある、ほどよくタイトなスタイルをキープして、髪で辛口ニュアンスをチラリ。

ふんわりボリューム



C

髪全体にスプレーを吹きつけて、手で軽く立ち上げるようになじませる。ツヤ&ふんわりボリュームが出るタイプのスプレーを使うと、重くならずにナチュラルな動きが出る。

前髪をねじねじ



D

バームをヘア全体にラフになじませる。前髪をスライスする幅を、あえてバラバラに取ってねじりながら4か所にピンで留める。おでこまわりに動きが出て表情ができる!

手ぐしでラフに



E

スプレーを髪の根元からつけて、手ぐしでラフにほぐしていく。束感を出しつつも、崩しやすいのでふんわりしたニュアンスに。カチッとしすぎないヌケ感のある柔らかヘアに。

前髪にリズムを♪



F

オイルを手になじませて、前髪の手直しをして動きをつけて! 前髪全体につけずに、毛先のみにオイルをポイントでオン。あえてまとめずに、散らすのがラフで◎。

Aウエットなツヤを与える植物ベースのヘアジェル。ユメドリーミン エピキュリアン ヘアジェル 35㎖ ¥4,400/ツイギー **B**スタイリングの仕上げに便利なスティック型ヘアバーム。スティーブンノル マディソン58 マルチスティックバーム 20g ¥1,760(編集部調べ)/コーセー **C**重くならずにボリュームUP! ケビン マーフィー アンチ・グラヴィティ・スプレー 150㎖ ¥3,410/イフイング **D**ソフトでジューシーな新感触バーム。UTAU シアー エッセンスバーム 35g ¥4,840/デミ コスメティクス **E**しなやかな髪の弾力をキープ。イデアスタイル デザインフィニッシュスプレー(ハード) 100g ¥1,870/ポーラ **F**ベタつかず軽い質感のオイル。モイ オイル レディアブソリュート 50㎖ ¥2,860〈ヘアサロン専売品〉/ルベル/タカラベルモント

MUN KATSU

MUNKATSU

ひるかわゆう【*hirukawa yu*】

ビューティにファッションにと大活躍のモデル。ムンと余韻を残す崇高な色気とメンズライクが共存し、多面的な魅力が絶賛炸裂中。透明感ある肌、カーヴィーなボディバランスは女性の憧れ。

#比留川游 #寄り添いムン活

ムン度No. 1モデル・比留川 游に
聞く男ゴコロへの寄り添い方と、
今最も気になる自然体な色気の作り方について。
さぁ、みんなで#ムン活はじめましょ♡

Q. 色気ってどんな時に感じる？

間合い、仕草、清潔感

品のある人を見ると、色っぽいなって思う。そこが結構、自分の中ではイコールな気がしてる。
ちょっとがさつな人とかは、色気とはかけ離れるよね。品があるって、余裕がある人なのかもしれない。
仕草が自然体だったり、落ち着きとか清潔感。その人自身がまとっている空気感が、色気につながるのかな。
色気をあからさまに出していない人の方が色っぽい。間合いとか、余裕とか、そういうことのような気がするから。

Q. 男ゴコロへの寄り添い方は？

きちんと聞いて、答えるっていう〝間合い〟って大事

人と接している時も、お互いかぶせ合って会話すると会話のキャッチボールが成立しない。
きちんと聞いて、答えるっていう〝間合い〟って大事。そんな心地よさみたいなものを、寄り添い上手な人は持っている気がする。
メイクも髪もバッチリして、肌も身体のラインも出しているようないわゆるベタすぎる色気って、どうしても一方的に
押しつけられている感じになってしまう気がして。そうじゃない部分がやっぱりないと。ちょっとヌケてたりね。

Q. 色気がある女性のイメージは？

少女性と大人の雰囲気を両方持っている女性

年を重ねても変わらない少女性と、大人な感じを持ち合わせている人。
内面的にも外見的にも、その両方を持っている女性が好き。
女優の深津絵里さんには、そんな魅力の色気をすごく感じます。

Q. 色気をイメージすると何色？

女性はネイビー。男性は山吹色

私はネイビーかな。ネイビーって大人な女性の印象もあるし、同時に男性っぽさもあるイメージ。そして清潔感もある色。
ネイビーっぽいイメージの女性に色気があるなって思う。男性だと、山吹色が似合いそうな人が好き。包み込むというか、
温かさみたいなものもあるし、落ち着いている。なかなか山吹色っぽい人っていない。色自体が落ち着いていながら、甘さもある色。
男の人には、色気と甘さの両方が欲しいのかも。甘さは、たとえば素直さとか。私の勝手な好みですが(笑)。

Q. 色気のあるメイクって？

自分の顔を理解していて、魅せるポイントをわかっているメイク

友達とか見ていても、いつもキャットラインにしていたり、リップに濃い色を持ってきたり、
自分の魅力を上手に強調したメイクをしている子を見ると、あ、いいなって思う。
自分は、どこを強調するとかはしていないけど、**#肌感と眉**は大事にしているかな。
そこさえちゃんと整っていれば、あとは好きなようにメイクすればいいと思ってる。
基本的にファンデは塗らずに、セルヴォークのコンシーラーのみ！

Q. 色気のある香りといえば？

甘すぎないミステリアスな香り

昔から定番で愛用している香水の**#APOTHIA**のＩＦ。
女性も男性も、どんな人をも惹きつける魅力がある香りなのを実感してます。
計算しつくされたさりげなさが魅惑的。リラックス感が高い香りのアユーラの入浴剤の
メディテーションバスは、心がほどける感じが心地いい。〝緊張感〟と〝ほどける〟感、
このメリハリもすごく大切です。アロマの香りは、食事の時でも
そんなに邪魔にならないから使うことが多いですね。
コスメキッチンで購入した**#シャトー・デュ・ボワ**のエッセンシャルオイルは
今までのどのラベンダーよりも、香りがめちゃくちゃ濃厚なんです。
気分転換したい時やリラックスしたい時は
ラベンダーの女性らしい香りが、『ムン活』にはぴったり。

Q. 気分がアガるスキンケアは？

#オイル至上主義

ファミュのオイルは女性らしい香りだから、
すごくケアしているなって気持ちになる。
私、女子だなって(笑)。最近、使い始めたのが
ヘアにもボディにも使えるTAUのオイル。
ボトルも可愛いし、心地いいハーブの香りがして
爽やかな感じでよかった！

Q. メイクに欠かせないものは？

#ツヤ

メイク後に仕上げるオサジのスプレーがお気に入り。
パウダーを少しでものせると、
肌がマットになるのが苦手で。
このスプレーをかけると、何時間後でも
メイクのツヤがきれいにキープ！

#肌感と眉
プライベートメイクは
セルヴォークの
コンシーラーと
眉マスカラで整える。

#オイル至上主義
游といえばオイル
美容！　肌とヘアは
良質なオイルで
しっかり保湿する派。

#ツヤ
色気＝ツヤ。クールな
マット質感も
かっこいいけど、
肌とヘアはツヤを
大事にしている。

#APOTHIA
LAのセレブから
愛されている
ベストセラー香水。
オリジナルのアロマ
ブレンドが人気。

#シャトー・デュ・ボワ
南仏の老舗オーガニックコスメブランド。フランス政府公認のラベンダー博物館を開設。

ムン活 COLLECTIONS



7　6　5　4　3　2　1

1「ファミュのアイテムは、香りがよくて使っていて心地いい」ファミュ　アイディアルオイル　30㎖　¥6,600／アリエルトレーディング　2「ずっと愛用してる好きな香り」APOTHIA　IF オードパルファム ロールオン　9㎖　¥10,120／コアラ ビューティー　3「プライベートではコンシーラーで肌を整えるのみ！」セルヴォーク　リレイトスキン コンシーラー　01　¥4,400　4「メイク後もフレッシュな肌がキープできるミスト」オサジ　ニュアンス スキン フィックスミスト　湧水　50㎖　¥2,420　5「リラックスしたい時はこの香り」アユーラ　メディテーションバスｔ　300㎖　¥2,200　6「すっきりした香りで髪にもボディにも使えるのがいい」TAU　モイストカーミングオイル　95㎖　¥4,620／シェアリング・ビューティー　7「とにかくラベンダーの香りがめちゃくちゃ濃厚で女性らしい香り。気分転換したい時に使ってます」シャトー・デュ・ボワ　プレミアムエッセンシャルオイル　5㎖　¥3,300／コスメキッチン

ボディスーツ¥9,000／トゥ(リディア)　スカート¥7,700／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　シューズ¥66,000／アンチジョルド(アンチジョルドカスタマーサポート)　ソックス／スタイリスト私物

Photo : tAiki　Styling : Imamura Hitomi　Hair Makeup : Kato Shiho（PEACE MONKEY）　Model : Saito Kyoko（Hinatazaka46）　Design: Naitoh Hanako

きょんこの恋する冬髪ケア

いつだって
デートの準備は
万端♥

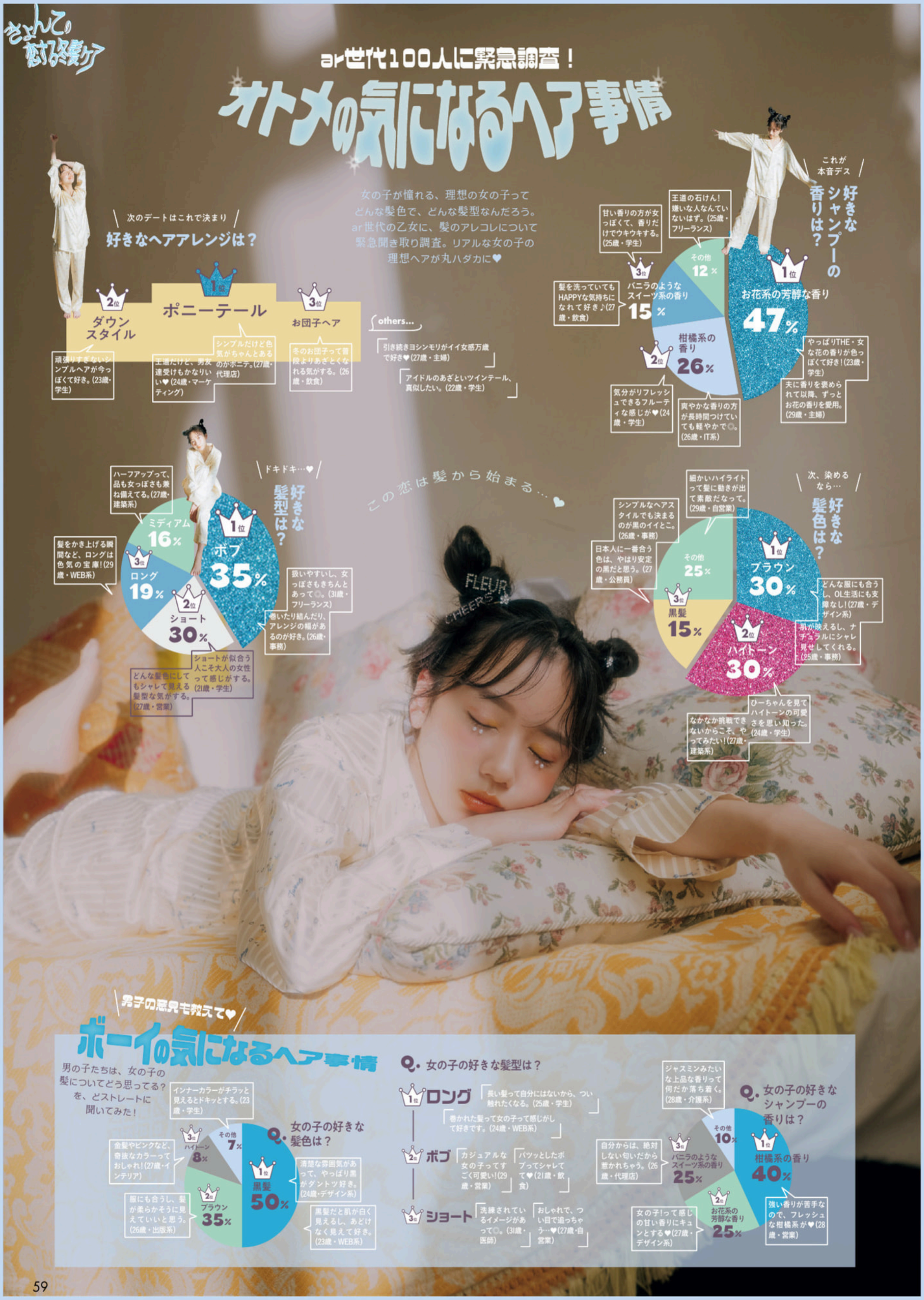
冬は乾燥によるダメージで、髪がイケてない季節No.1。
これから待ち受けるハロウィンやクリスマスを最高に可愛い
私で迎えるために、髪もアプデして備えましょ♡

日々のちょっとしたケアで明日の私が変わる



KYONKO NO KOISURU WINTER HAIR

シャツ¥8,360、パンツ¥7,920／スナイデル ホーム LOONEY TUNEC and all related characters and elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc.WB SHIELD: © & ™ WBEI.(s22)（スナイデル ホーム ルミネ新宿2店）
ピン[花]（5本セット）¥28,600／ジェニファーベア、ピン[FLEUR] ¥17,600、[CHEERS] ¥25,300／レレットニューヨーク（ザ ヘア バー トウキョウ）



きょんこの恋する冬髪ケア

ar世代100人に緊急調査！

オトメの気になるヘア事情

女の子が憧れる、理想の女の子ってどんな髪色で、どんな髪型なんだろう。ar世代の乙女に、髪のアレコレについて緊急聞き取り調査。リアルな女の子の理想ヘアが丸ハダカに♥

次のデートはこれで決まり 好きなヘアアレンジは？

1位 ポニーテール

シンプルだけど色気がちゃんとあるのがポニテ。(27歳・代理店)

王道だけど、男友達受けもかなりいい♥(24歳・マーケティング)

2位 ダウンスタイル

頑張りすぎないシンプルヘアが今っぽくて好き。(23歳・学生)

3位 お団子ヘア

冬のお団子って普段よりあざとくなれる気がする。(26歳・飲食)

others…

「引き続きヨシンモリがイイ女感万歳で好き♥(27歳・主婦)」

「アイドルのあざといツインテール、真似したい。(22歳・学生)」

これが本音デス 好きなシャンプーの香りは？

1位 お花系の芳醇な香り 47%

やっぱりTHE・女な花の香りが色っぽくて好き！(23歳・学生)

夫に香りを褒められて以降、ずっとお花の香りを愛用。(29歳・主婦)

2位 柑橘系の香り 26%

気分がリフレッシュできるフルーティな感じが♥(24歳・学生)

爽やかな香りの方が長時間つけていても軽やかで◎。(26歳・IT系)

3位 バニラのようなスイーツ系の香り 15%

甘い香りの方が女っぽくて、香りだけでウキウキする。(25歳・学生)

髪を洗っていてもHAPPYな気持ちになれて好き♪(27歳・飲食)

その他 12%

王道の石けん！嫌いな人なんていないはず。(25歳・フリーランス)

ドキドキ…♥ 好きな髪型は？

1位 ボブ 35%

扱いやすいし、女っぽさもきちんとあって◎。(31歳・フリーランス)

巻いたり結んだり、アレンジの幅があるのが好き。(26歳・事務)

2位 ショート 30%

ショートが似合う人こそ大人の女性って感じがする。(21歳・学生)

どんな髪色にしてもシャレて見える髪型な気がする。(27歳・営業)

3位 ロング 19%

髪をかき上げる瞬間など、ロングは色気の宝庫！(29歳・WEB系)

ミディアム 16%

ハーフアップって、品も女っぽさも兼ね備えてる。(27歳・建築系)

この恋は髪から始まる…♥

次、染めるなら… 好きな髪色は？

1位 ブラウン 30%

どんな服にも合うし、OL生活にも支障なし！(27歳・デザイン系)

2位 ハイトーン 30%

肌が映えるし、ナチュラルにシャレ見せしてくれる。(25歳・事務)

ひーちゃんを見てハイトーンの可愛さを思い知った。(24歳・学生)

なかなか挑戦できないからこそ、やってみたい！(27歳・建築系)

3位 黒髪 15%

日本人に一番合う色は、やはり安定の黒だと思う。(27歳・公務員)

シンプルなヘアスタイルでも決まるのが黒のイイとこ。(26歳・事務)

その他 25%

細かいハイライトって髪に動きが出て素敵だなって。(29歳・自営業)

男子の意見も教えて♥

ボーイの気になるヘア事情

男の子たちは、女の子の髪についてどう思ってる？を、どストレートに聞いてみた！

Q. 女の子の好きな髪色は？

1位 黒髪 50%

清楚な雰囲気があって、やっぱり黒がダントツ好き。(24歳・デザイン系)

黒髪だと肌が白く見えるし、あどけなく見えて好き。(23歳・WEB系)

2位 ブラウン 35%

服にも合うし、髪が柔らかそうに見えていいと思う。(26歳・出版系)

3位 ハイトーン 8%

金髪やピンクなど、奇抜なカラーっておしゃれ！(27歳・インテリア)

その他 7%

インナーカラーがチラッと見えるとドキッとする。(23歳・学生)

Q. 女の子の好きな髪型は？

1位 ロング

「長い髪って自分にはないから、つい触れたくなる。(25歳・学生)」

「巻かれた髪って女の子って感じがして好きです。(24歳・WEB系)」

2位 ボブ

「カジュアルな女の子ってすごく可愛い！(29歳・営業)」

「パツッとしたボブってシャレてて♥(21歳・飲食)」

3位 ショート

「洗練されているイメージがあって◎。(31歳・医師)」

「おしゃれで、つい目で追っちゃう…♥(27歳・自営業)」

Q. 女の子の好きなシャンプーの香りは？

1位 柑橘系の香り 40%

強い香りが苦手なので、フレッシュな柑橘系が♥(28歳・営業)

2位 お花系の芳醇な香り 25%

女の子！って感じの甘い香りにキュンとする♥(27歳・デザイン系)

3位 バニラのようなスイーツ系の香り 25%

自分からは、絶対しない匂いだから惹かれちゃう。(26歳・代理店)

その他 10%

ジャスミンみたいな上品な香りって何だか落ち着く。(28歳・介護系)



Love指数はBath timeから高めるモノ

愛パッケージ

この恋は髪から始まる…♡

パケから Love運up!? ぞっこんピンク選手権

恋の温度が高まるピンクで
バスタイムからラブ充。
大人ピンクからラブリーな
ピンクまで、チェケラ♪

鮮やかな髪色を少しでも長く楽しもう

カラー後の髪色をキープしつつ、冬の乾燥ダメージからもプロテクト。デート前のバスタイムの相棒。アヴェダ カラー コントロール シャンプー 200㎖ ¥3,850、同 コンディショナー 200㎖ ¥4,070

桜をイメージした淡ピンクに一目惚れ

根元からふんわり立ち上げて、立体感のあるヘアに。フローラルな香りで彼も悩殺間違いなし♡ ネイチャーラボ トーキョー パーフェクト ボリューム シャンプー、同 コンディショナー 各340㎖ ¥2,178

髪にも肌にも優しいオーガニック

ビーガンケラチンとオーガニックアーモンドオイル配合で、髪に自然なツヤ感を。くせ毛やうねり毛もなめらかに。ダイアン ビートゥルー スムースリペア シャンプー&トリートメント[セット] 各400㎖ ¥1,980／ネイチャーラボ

タイ発のブランドが日本初上陸！

タイ地産のハーブを用いたヴィーガン処方。シリコンフリーで髪と頭皮を優しくケア。レンロン ヘアシャンプー エナージングウッド、同 ヘアトリートメント エナージングウッド 各500㎖ ¥3,850／日本機能性コスメ研究所

コンパクトサイズだから旅行先にも

潤いはしっかり補給しながら、ハリ・コシを与え、柔らかく揺れる乙女髪へ。スプリナージュ トリートメント パフスムース 230g、同 シャンプー パフスムース 280㎖ 各¥2,600／アリミノ

Tシャツ¥4,600／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店） スカート¥15,400／ガールズソサエティ ウサギのかぶり物／スタイリスト私物

ありすぎて迷っちゃう…

シャンプーを購入する時、いちばん気にするポイントは？

1位 補修力

自宅で少しでも髪を労りたいから補修力重視。(23歳・看護師)

冬は乾燥が気になるので、髪になるべくいいものを。(27歳・事務)

2位 パッケージ

お風呂場の景観も保ちたいからパケ重視で買っちゃう。(27歳・主婦)

お風呂場でテンション上げるために可愛いパケに。(27歳・飲食)

3位 値段

毎日使うものだから、コスパのよさも選ぶポイントに。(29歳・教師)

others…

「香り重視。残り香でお部屋の中でもHAPPYに。(27歳・WEB系)」

「肌に優しいオーガニックなものを選ぶように。(26歳・教師)」



大人な私を楽しんじゃう？

今っぽシャレ髪選手権

ちょっぴり大人なパケで
洗練されたバスタイムにする？
シンプル派かポップ派か、
今日の髪はどんな気分カナ。

\ 選択肢は∞ /

シャンプーはどこで買ってる？

1位 ドラッグストア

消耗品だから、いつでも買えるドラスト派！（27歳・マスコミ系）

いろんな種類のアイテムを一気に見て比較できるから。（22歳・学生）

2位 通販サイト

口コミとか見ながら買えるので、通販一択です！（26歳・建築系）

重いので、通販で買った方が楽で毎回ポチってる。（27歳・WEB系）

3位 サロン

美容師さんがオススメするものに間違いないから。（27歳・出版系）

すんっとしたビジュがどストレート♥

髪のためには地肌にも優しくネ

ふわふわな泡で頭皮と髪を優しく洗い上げるアミノ酸シャンプー。トリートメントは素早くなじんで、密着補修。クラフト オーガニック リペア泡シャンプー 200㎖、同 リペアトリートメント 180g 各¥3,300

地肌のエイジングケアも同時に叶える

水分補修で髪のうねりを抑え、まとまりのある毛流れを自然につくり出す。ボタニストルース ボタニカルスカルプセラムシャンプー ストレート 490㎖、同 トリートメント ストレート 490g 各¥1,760／アイエヌイー

パサつき髪とは、これにてオサラバ

パサついた髪も水分パックのパワーで、まるでサロン帰りのような仕上がりに。SS ビオリス ボタニカル シャンプー（スムース＆スリーク）、同 ヘアコンディショナー（スムース＆スリーク） 各480㎖ ¥508（編集部調べ）／コーセーコスメポート

冬限定の集中ケアで美髪に

乾燥知らずな濃密シャンプーで髪をなめらかにしたら、トリートメントで潤いを閉じ込める。これでモテ髪完成。ラ・カスタ デンス モイストチャージ 弱酸性シャンプー 300㎖、同 ヘアトリートメント 230g 各¥2,530（数量限定）

キミはどっちがスキ？

ポプいカラーに一目惚れ♥

シンプル、だけど遊び心ある色使い♥

ココナッツ系の洗浄成分配合でカラー髪にも◎。植物オイルとバター入りのコンディショナーで即・ツヤ髪GET。ドランクエレファント ココミノ グロッシング シャンプー、同 M クリーム コンディショナー 各240㎖ ¥2,970

今話題のナイトキャップ機能をシャントリに詰め込んで

睡眠中の乾燥・摩擦ダメージに着目したナイトキャップ処方がSNSでも大バズり。寝ている間に美髪へ導く。YOLU カームナイト シャンプー 475㎖、同 リペアトリートメント 475g 各¥1,540／アイエヌイー

可愛いパケだからってあなどるなかれ♥

ころんとしたフォルムに一目惚れ♥ 軽やかな洗い心地で髪にストレスを与えず、潤いも閉じ込めて、効果にもメロメロ。イグニス イオ モイスト シャンプー 200㎖ ¥1,980、同 モイスト コンディショナー 200㎖ ¥2,200／イグニス

イマドキ女子は髪にも環境にも優しい

リサイクルプラのボトルで、髪にはもちろん環境にも配慮。スキンケアのように地肌を優しくケアし、次に生えてくる髪のことまで守る。ルバンジュ フルーツシャンプー、同 トリートメント 各300㎖ ¥2,420

心オドルきゅん

デートのことを思うだけで心はドキドキ♥ そのトキメキを倍増させるべく、パケからラブあふれるビジュよきシャンプーたちをご紹介。バスタイムからデートの準備は始まっているのだ！



トップス¥19,800、スカート¥16,500／エイミー イストワール(エイミー イストワール ルミネエスト新宿店) イヤリング¥3,630／mimi33(サンポークリエイト) ブーツ¥13,970／ランダ

可愛い私で彼に会いたいから

これさえ覚えておけば全人類ノックアウト ヘア

いよいよデート前日…♥ ドキドキしちゃうからこそ、
髪のTO DOリストをおさらい。流れ作業ではなく、
一つ一つのケアに意味を込めて、髪と向き合ってみて。

STEP 1
豊かな香りを仕込む

芳香シャンプー&トリートメント

デートの前日にやるべきは、
髪に大好きな香りを閉じ込める
至極のシャンプーたちを仕込むこと。



人気の香水の香りがシャントリに
1

髪のツヤ感も香りの豊かさも◎
2



芳醇な香りに自分自身もメロメロ
3

1ブランドの代表的な香りをシャントリに閉じ込めて、バスタイムから幸福なひとときを。ジョー マローン ロンドン　ライム バジル & マンダリン シャンプー、同　コンディショナー　各250mℓ　¥5,280　**2**ケア力はもちろん、ムスクやウッディアンバーなど大人な香りで心から満たされて。バイカルテ　リペアシャンプー FH+/軟毛用　280mℓ　¥4,180、同　セラムトリートメント SS+/指どおり さらさらタイプ　95mℓ　¥3,300　**3**まるで香水をつけたかのように、バスタイム後も華やかな香りに満たされて♡　ケラスターゼ　バン ニュートリ フォーティファイ　250mℓ　¥3,740、同　フォンダン リインフォーサー　200mℓ　¥3,960

STEP 2
潤いを閉じ込める

ツヤメキオイル

デートでパサつき髪はナンセンス。
内側からしっかり保湿して
髪に自然なツヤ感・光沢感を。



うるうるヘアはダメージケアから
6

軽いのに濃密な優秀オイル
5

泥の力で髪本来の潤いを
4

4髪と頭皮を育む3種のクレイを配合した集中リペアオイル。透明感のある髪へ導く。クレイエンス　クレイスパ リペアカラーオイル　48mℓ　¥2,750　**5**軽いテクスチュアでするりと髪になじみ、6種の植物オイルが髪にエネルギーをチャージ。まるで美容液のような贅沢さをご堪能アレ。ビーリス　ヘア セラム　ボタニカル タイプ　90mℓ　¥2,600　**6**植物由来のオイルが髪をコーティングし、ダメージを集中ケア。ドライヤー熱や紫外線などによるダメージからも守ってくれる。エトヴォス　ヘアオイルセラム　50mℓ　¥2,750

STEP 3
さらさら毛流れをGET

こだわりブラシ

自分の髪・頭皮に合った
ブラシで髪の絡まりをほぐして、
ふわっとなびく毛流れをGET。

大人気の商品が数量限定で発売に
8

もう静電気を恐るるなかれ
7

ヘアケアと同時に頭皮マッサージも
10

とかすだけでスタイリングまで
9

7姫椿を使用し、静電気の発生を抑え髪への負担を軽減。高いクッション性で頭皮も優しく刺激しリフレッシュ効果も。椿姫のパドルブラシ　¥1,650／貝印　**8**大人気のパドルブラシと洗い流さないヘアトリートメントがセットになって限定登場。ミニサイズのブラシはポーチにINして持ち歩こ♥　アヴェダ　～3.1 Phillip Lim コラボレーション～ スムーズ インフュージョン スムージングケア ギフト　¥7,590(11/4発売・数量限定)　**9**ブラッシングするだけでさらさらストレートヘアに。USB給電式だから、電源がなくても気になった時にササッと整えられる。イージースタイラーザベターユーエスビーヒートブラシ　¥3,850　**10**幅広タイプで一度に広い面積の絡まりや広がりをケア。先の丸いピンが頭皮やツボを心地よく刺激。クラフト オーガニック　バンブーパドルブラシ　¥2,750



あざとテクも作戦のうち♡

トップス¥16,880／エピヌ
マフラー¥41,800／バイ ファー（H30 ファッションビューロー）

STEP 6
私の可愛いを見せつける

思わずドキッとしたヘアエピソード

万全なデート髪に、男子も
キュンキュンしている♡
そんな実録思い出話を公開。

「デートの時に手間のかかった巻き髪などで来ると、一生懸命巻いてきてくれたんだなって可愛く思えるし、嬉しくなる！
28歳・飲食」

「髪ゴムを忘れた女の子が、くるくるっと髪をまとめて、持っていたボールペンをブスッと挿して留めていたのに不意ドキッ。
25歳・代理店」

「寝グセがついていたり、慌てていたのかちょっと髪の毛がハネちゃってるところも、あどけなさがあって可愛いなと思う。
29歳・デザイン系」

「髪を結んだり、解いたりした時にフワッとシャンプーの香りがするのって、いくつになっても好き。ときめいちゃいます。
27歳・SE」

「いつもダウンスタイルの子が無造作にお団子にしていたり、前髪を上げていたりして、不意に見えるうぶ毛にドキッ♡
26歳・IT系」

STEP 5
ふわりと余韻を感じさせる

トッピングヘアパフューム

彼と会う直前、ササッと
香りをチャージして
五感から彼にアプローチ♡

7 色気とともに髪補修も実現
6 お色直しならぬ、香り直しに♡
5 いつもの私とは違うゴージャスさを

5咲きたてのピオニーとフレッシュなピーチが奏でる繊細な華やかさで、ゴージャスな私に。ラボンホリック　ヘアフレグランスミスト ラブリーシック　150㎖　¥1,320／ネイチャーラボ　**6**過剰な皮脂や食べ物の匂いなどを、爽やかな香りで手軽にリフレッシュ。レルボラリオ　シャンポー&… ヘアスプレー リフレッシュ&パフューム　100㎖　¥4,400　**7**フローラルシトラスの香りで優美な印象に。香りだけでなく、髪補修も♡　ペンハリガン ルナ パフューム　30㎖　¥7,150／ブルーベル・ジャパン

STEP 4
質感で髪をコントロール

仕上げスタイリング

完璧な状態で彼に会えるよう、
スタイリングで髪をコントロール
することも忘れないで。

1 気になるアホ毛はササッとケア
2 ツヤだけでなくボリューム感もUP
3 汗にも負けない！可愛いを長時間キープ
4 エイジングケアまで叶えるマストハブ

1髪にハリ・コシを与えながら、サッと塗るだけでアホ毛をカバー。MiMC ONE　スタイリングハーブバーム　クリア　8g　¥3,520／MiMC　**2**ツヤとふんわりボリュームをキープ。スタイリング中も髪に潤いをチャージ。ジョンマスターオーガニック　Q&Aボリューマイジングフォーム　154㎖　¥3,960　**3**スタイリングの仕上げにON。湿気や汗をかいても、スタイルを崩さずキープ。SSビオリス　ボタニカル スティックワックス　13g　¥698（編集部調べ）／コーセーコスメポート　**4**フォーム状で優しく髪を包み、ハリを与えながらエイジングケアも叶える。アヴェダ　インヴァティ アドバンス ヘアデンス フォーム　150㎖　¥4,180

惚れ込み

スタイリストもベタ褒め

本当にイイ サロン専売 クチコミ図鑑

サロン専売品、勝手にハードル高く感じてない? サロンで使っているからこそ、実力重視の一流品が勢揃い。太鼓判を押す、スタイリストも今話題の専売アイテムをご紹介。



Recommended by
LONESS ginza
トップスタイリスト
目澤沙友里さん



トラック
オイル No.3

「SNSでもバズっているオイル。私はシトラスフローラルの香りが一番のお気に入り。さらに、髪につけたらほどよいツヤ感とまとまり感が出るのも推しポイントです」



セルサート
イミュンコア スパマスク

「カラーの持ちをキープしてくれるうえ、まるでサロンでトリートメントをしてもらったかのような、上質な仕上がりにもなり思わず惚れ惚れ♡　私のマストアイテムです」



TOKIO IE
ハイパー インカラミ
シャンプー&トリートメント

「このシャンプーは少量でも泡立ちがよくてお気に入り♡　洗ったらすぐに流すのではなく、1分くらい泡パックすると頭皮&髪になじむので、ぜひやってみてください」



Recommended by
LONESS omotesando
店長
原 倫子さん



TOKIO IE
アウトカラミ プラチナム
オイルトリートメント

「このオイルを使うと、二度と普通のオイルを使えなくなるくらいの魅惑オイル!　これを軽くつけて乾かすだけで、自然に髪がまとまっていくのがわかるんです」



Recommended by
Violet
スタイリスト
武者ひなのさん



オージュア
フィロメロウ ミルクー

「ミルボンのアウトバスのヘアケアは、高すぎず手が出しやすい価格帯なのに、効果が実感しやすいので初心者さんにもオススメ♡　セット使いがオススメですが、迷ったらまずはアウトバスから試してみては?」



Recommended by
Violet
チーフスタイリスト／副店長
MANAEさん



「香りが最高♡　色持ちをよくしてくれてブリーチをした髪の毛でも手触りがいいのがびっくり!　見た目も色が可愛いのでパケ買いも◎。香りもしっかりしているので、香水的な効果も」

「カラー後は絶対にこれを使うと決めてます。むしろこれじゃないと色落ちが不安でならない!　水トリートメントは、やみつきになる質感でお気に入りです♪」

ケラスターゼ
クロマアブソリュ



リファ
ロックオイル

「巻く前用のオイル。これをつけてから巻くと巻かないとでは、カールの持ちが全然違います。くせ毛さんにも、ストレートアイロン前にぜひ使って効果を体感してほしいです」





Recommended by
DaB GINZA
副店長
尾又絵里奈さん



オラプレックス
No.4 ボンドメンテナンス
シャンプー
No.5 ボンドメンテナンス
コンディショナー

「カラーダメージを受けている人に特にオススメなのが、オラプレックスのシャントリ。毛髪の芯からハリコシを出してくれるので、ハイトーンの方々にはぜひ試してほしい」



オラプレックス
No.9
ボンドプロテクター
ヘアセラム

「オラプレックス最新のジェル状のセラムは、ハイダメージ毛に対してハリと弾力を与えてくれるので扱いやすい髪に整えてくれる優れモノ」

システム プロフェッショナル
スムーズン シャンプー&マスク
リュクス ケラチン プロテクト シャンプー
リペア マスク



「DaBでも取り入れているシステムの自宅で使えるホームケアアイテム。なめらかさ重視、リペア重視など、髪のタイプに合わせて選べるので、自分に合ったアイテムがきっと見つかるはずです」

※全て私物のため、ブランドへの問い合わせはお控えください。



ワンピース¥8,980／エピヌ

乙女の髪は一日にしてならず

困ったらプロの意見を聞くこと

髪SOS! HOSPITAL

「最近髪ダメージがひどいけど、なんで…？」。自問自答しても
わからないものはわからない！　そんな時はプロのお知恵を拝借。
ダメージの原因や予防法など、正しいケアを知ることが美髪の第一歩。

ちなみに気になる
みんなのサロン頻度

1位 1か月半に1回

根元のプリンが気になり始めるのが大体1か月半。（26歳・主婦）

毛先のダメージが気になり始めたタイミングで。（27歳・WEB系）

2位 2か月半に1回

暗髪なので、カラーより長さを変えたくなった時に。（23歳・学生）

毛先の枝毛など、ダメージが気になり始めたら。（26歳・受付）

3位 2〜3週間に1回

ヘッドスパやトリートメントで髪を労ってあげるために。（27歳・営業）

大胆なカット等ではなく、前髪のメンテナンスなどで。（29歳・IT系）

そもそもなんですが…

髪ダメージの原因って何なの？

「実は髪って、生活しているだけでどんどん傷んでいくんです。ドライヤーの熱や日焼け、タオルによる摩擦などあげればキリがないほど。だから髪のダメージをゼロにすることはほぼ無理に等しいですが、きちんとした方法でケアしたり、摩擦や熱をなるべく避けたりと、ダメージレスになるよう意識して過ごすだけでも、大きな差が出てくるんです」

死活問題…

ダメージを受けた髪ってもう復活しないの？

「皮膚のように循環している細胞ではないので、一度組織が壊れるとあまり元に戻らないんです…。でも今は技術も進歩したので、トリートメントでダメージによって傷んだ髪の隙間にケラチンを擬似的に入れて、修復を促してあげることなど、できることはあると思います！」

今すぐやめて！

髪にとって絶対NGなコトって？

「たくさんありますが、よく皆さんやりがちなのは、お風呂後に髪を乾かさずに寝ること。濡れている間って髪が弱い状態なので、普段の何倍もダメージを受けやすくなるんです。直後でなくても、10分以内をめどに乾かしてください。また、ヘアアイロンも140℃を推奨します。200℃は絶対ダメ。髪が焦げるだけです」

今すぐ始めよう

髪ダメージの予防法を教えて！

「髪を労る習慣をつけることが一番の予防策。例えば、タオルドライ時にはお肌を拭くように繊細に水分を取ってあげること。また、ドライヤー時は上から乾かすこと。下から乾かすとキューティクルを破壊してしまいます。些細なことでも、毎日気をつけてあげることが大切です」

見習います！

プロが実際に行なっているケアヘアを教えて！

「私は髪を乾かす前にオイルとミルクをつけています。ミルクは髪にとっての化粧水、オイルは乳液のようなイメージでW使いがオススメです。また、枕カバーをシルクにするなど、寝ている間の摩擦も軽減できるようにしています」

教えてくれたのは…

DaB GINZA
副店長
尾又絵里菜さん
@erinaomata

髪の悩みからカラー、スタイルの相談まで親身に聞いて一人一人が満足する理想のヘアスタイルを叶えてくれる。ar編集部のハイトーン勢は、かなりの確率で尾又さんに担当してもらったものらしい。

オンナの笑顔は世界を救う

Photo : Hanamori Yuri
Hair Makeup : Inomata Maiko (TRON)
Styling : Kasahara Yuri
Model : Mori Erika
Text : Takahashi Natsumi
Design: Naitoh Hanako



何はともあれ笑っとこー

私たちが無条件に持つ武器、一人一人が必ず持つ大きなパワー。
それは、自然と心の底から湧き出てくる"とびきりの笑顔"だとarは思っています。
常にニッコニコでいるなんてことはできないかもしれないけれど、笑うことでチャンスが
生まれたり、誤解が解けたり、はたまた恋が始まったり…。きたるその一瞬のためにも、
準備を整えておいて損はないはず。世界を変えるような笑顔づくり、始めてみない？



こんな笑顔になりたいの

arが目指すべき笑顔 3か条

smile to aim for

世界を救っちゃうほどの笑顔って何だろう？
ar的無敵スマイルは、見るだけでポッと心が温かくなって
不安なことさえも「なんだかうまくいくかも」って
明るい気持ちに変えてくれるような力を秘めているもの。
そんな無敵スマイルを手に入れるためにすべきことって？
ar的3か条を今すぐチェック♥



もはや笑顔とセット！
美人度マシマシな

白い歯で笑うコト

笑った時に高確率で見えるのが"歯"。
その歯がキレイであればあるほど、
笑顔に磨きがかかるもの。
白い歯は、ピュアさや明るさ、加えて
説得力や信頼感も与えるんだとか。
例えば誰かに思いを伝える時、自信のない口元じゃ
アナタの笑顔のポテンシャルを引き出せずに
もったいない思いをしちゃうはず。
つまり口元の清潔感って、
心の自信にもつながるってこと。

誰かのためじゃなくて、

自分の心から湧き出る笑顔

きっとar世代の女性たちは、少しずついろんな経験を重ねて、「誰かのために」
って"笑う"スベを学んできた人も多いはず。そのあり方はとても素敵だからこそ、
あなた自身のための笑顔を大切にしてほしい。
arは『きれいな笑顔』づくりのお手伝いはするものの、あなたのためだけに
ワハハガハハって、好きなモノや人たちに囲まれて笑う日があっても
よいと思うのです。自分自身では見えないその心からの笑顔が、
いつのまにか、誰かを幸せにしているはずだから。

ネアカなオーラで幸運まで引き寄せる♥

三日月のような美口角

思わず見とれる笑顔って、ニコッと笑った時に
まるで身体に沁みついているように
キュッと口角が上がる笑顔。
そんな太陽スマイルの威力って、きっと周りの人も運も、
恋のチャンスだって引き寄せちゃうはず。
でも、いつも満面の笑みで過ごすことはできない…
だからこそ、どんな時もキュッと口角を
上げることから意識してみよう。
自分の脳までコントロールして"ゴキゲン"をつくろえば、
思いもよらない景色が見えてくるかもしれないから。



シアーパーカ¥5,499／ダブルシー　パンツ¥12,100／
ポピー（ポピー原宿）　インナー／スタイリスト私物

STEP：1

最新2022

まずは日常のケアから

歯磨きアイテム

toothpaste item

Bluetooth®搭載の歯ブラシからホワイトニング効果のあるマウスウォッシュなど、歯磨きアイテムがアップデート中！毎日欠かせないからこそ、新しいものを試してみたくない？ということで、今年発売された最新アイテムたちをご紹介。

歯ブラシ *toothbrush*



ブラシの正しい当て方をアシスト

1センサーがブラシの角度を検知し、アプリやライトで正しいブラシの当て方をアシスト。パナソニック　音波振動ハブラシ ドルツ EW-DT72　オープン価格　2優しい超音波と音波振動が生み出す水流で、細部までスッキリ。パルス式超音波歯ブラシ reclean 24/7 RED　¥19,800／伊藤超短波　3表面を白く磨くホワイト、優しいセンシティブなど4つのモードを搭載。エペイオス 音波電動歯ブラシ ET003 ピンク　¥5,299(編集部調べ)／エペイオス ジャパン　4微細な音波振動と超極細毛で隅々までお掃除。プロソニック コンパクト やわらかめ　¥550(編集部調べ)／マルマンH&B　5毛先の先端が丸くなっており、口の中を傷つけにくく優しくブラッシング。アクアフレッシュ ハブラシ　オープン価格／GSKコンシューマー・ヘルスケア・ジャパン　6外側にはシルキー毛、内側には特殊ステイン除去毛を採用し歯の表面の着色汚れを除去。シュミテクト トゥルーホワイト　ハブラシ　オープン価格／GSKコンシューマー・ヘルスケア・ジャパン

歯磨き粉 *dentifrice*

これで寝起きもスッキリ!?



1 11種類のスッキリエキス配合の歯磨きジェル。寝起きの口臭対策にも。ハービット　ウェイクアップセラム おはようフレッシュミント　50㎖　¥1,790／BitStar　2 100%天然由来原料のみの成分でできたホワイトニング歯磨き粉。敏感な口内をケア。デイヴィッズ　ホワイトニングトゥースペースト(センシティブ)　149g　¥2,200／イッツ ソー イージー　3歯の自然な白さを引き出す美白歯磨き。清涼感のあるフレーバーでリフレッシュ。アパガードプレミオ　エクストラミント【医薬部外品】　100g　¥1,628／サンギ　4表面のミクロな傷に残った汚れも除去して、本来の歯の白さへ。Lighteeハミガキ PREMIUM【医薬部外品】　100g　オープン価格／ライオン　5天然成分&香料の液体歯磨き。液体なので歯間ブラシを使う歯列矯正中にも◎。POTA Wash ジェントリーミント　¥2,200／キコアッカ　6天然由来のグレイソルトから採れたミネラル成分配合で、磨いた後も爽快。ソルトレイン　トゥースペースト グレイソルト　100g　¥990／ワンダーライン

マウスウォッシュ *mouthwash*

ノンアルコールで優しい♥



1刺激感が苦手な人にも嬉しいノンアルコールタイプ。3つの植物エキスで口内環境を整える。携帯用としても便利。薬用デントバランス マウスウオッシュ【医薬部外品】　10㎖×60包　¥4,400／メナード　2天然緑茶清涼成分と有効成分で爽やかに口内を殺菌。味や刺激の強さを抑えているので、マウスウォッシュ初心者でも使いやすい。リステリン®トータルケア 緑茶　500㎖　オープン価格／ジョンソン・エンド・ジョンソン コンシューマー カンパニー　3 爽やかなフレッシュミントのフレーバー。キシリトール配合で、口臭の発生予防にも◎。メイク ア ニュー ハビット クリアアイスミント　473㎖　オープン価格／NSファーファ・ジャパン　4ホワイトニングと口臭ケアをこれ1本で解決。さらに嬉しい着色料フリー。シローラホワイトニングデンタルリンス レモンミント【医薬部外品】　300㎖　¥1,650／AHBC



1イオンクレンジング成分配合のシート型美白パック。歯に貼りつけて3分後のブラッシングで、着色汚れを除去してくれる。ティースホワイトパック　6セット入り　¥1,650／イシュア　2表面の汚れを浮かせて落とす処方で、削らず気軽にホワイトニングができる。トゥービーフレッシュデンタルビューティー エッセンス プレミアム　7㎖　¥2,728／ネイチャーラボ　3シールを貼るだけでホワイトクレンジング成分が浸透吸着し、その後のブラッシングで着色汚れをオフ。武内製薬　THE 歯の黄ばみ 集中ケアパック　14日分(28枚入り)　¥1,680　4汚れを浮かして落とし、コーティングするスポンジタイプの歯磨き。水なしでOK。速攻美白 ポリリンキューブ(ミント)　3包　¥550／ミュゼホワイトニング　5カルシウムの吸収を助け、歯を強くする栄養素・ビタミンDが摂取可能な栄養機能食品ガム。スキマ時間に噛んで歯を大切に。リカルデント ビタミンDプラス　132g オープン価格／モンデリーズ・ジャパン　6歯に塗ってから約10秒で速乾。歯を白くする新感覚の歯の化粧品。ホワイトクィーン　5㎖　¥2,640／ハニック・ホワイトラボ

めんどくさがりさん&ビギナーさんでもお気軽に！
okigaru

忙しい朝やだらだら〜っと過ごしたい休日でも、さっとケアできちゃうお手軽アイテムがこちら。歯の黄ばみや口臭が気になる時の逸品です♥



STEP:2
実はこんなにヨリドリミドリ お手軽&しっかりケアもチェック！
more care!

歯ブラシじゃ落としきれない舌の汚れや、隙間に詰まった歯垢は、専用のアイテムで徹底的にお掃除を。お口全体を清潔にしましょ。



寝る前、おうち時間にしっかりケア☺
shikkari

1ワックス付きのイタリア製テープ状フロスを採用。ポップなデザインも可愛い♪　トゥービーフレッシュフレッシュフロス ミント味　50本入り　¥547／ネイチャーラボ　2極薄素材が歯の隙間にスムーズに入り込み、表面の凸凹加工で歯垢を除去。単一繊維なので引っかかりにくい。リーチ デンタルフロス やわらかスライド　27m　¥657／銀座ステファニー化粧品　3口に入れた時に「おえっ」となりにくい舌ブラシ。舌の左、真ん中、右と優しくスライドするだけで、気になる口臭予防にも効果的。クラブロックス　舌ブラシ / ダブル　¥770　4ほつれにくく切れにくい3本並列した糸が、しっかり汚れを絡め取ってくれる。持ち手が短く薄いコンパクトな本体なので、フロス初心者にもおすすめ。フロス-エフトリオ　¥550／ホワイトエッセンス　5高速振動で汚れを浮かせ、優しく磨ける舌ブラシ。約1万6000本の極細毛が植えてあるので、舌の凹凸まで細かくお掃除できる。奇跡の音波舌ブラシ　¥5,800／買えるAbemaTV社　6384本の繊維がフワッと広がり、歯肉を傷つけることなく歯間の汚れを絡め取る。フロアフロス　45m　¥660(編集部調べ)／オーラルケア

本格的な白さを手に入れるための

ホワイトニングのQ&A

whitening

今、あか抜け女子がこぞってやっていると話題なのが
クリニックでのホワイトニング治療。費用はどれくらい？
実際の効果は？　気になる情報をネホハホ♥

教えてくれたのは



医療法人メディスタイル理事長
徳永淳二先生

虫歯・歯周病・噛み合わせのトラブルなど幅広いお悩みに寄り添い、金属を使わないなど、身体全体のバランスを考慮した優しい治療が定評。逗子メディスタイルクリニック
HP：medi-style.jp

ホワイトニング Before/After



ホワイトニング前。
歯の表面に黄ばみが若干残っており、歯の隙間にも黒ずみが目立つ。

クリニックでのホワイトニング直後。
黄ばみがやや目立ちにくく、歯全体が明るい印象に！

家でのホームホワイトニング後。
クリニックの施術直後より、白く健康的な印象。歯の隙間の黒ずみも目立たないように。

なぜ歯は黄色くなるの？

そもそも**アジア人は、アフリカ系や欧米系の人々よりも歯が黄色いのが特徴**です。歯は2つの層に分かれていて、表面はエナメル質という半透明の層があり、その奥に象牙質という層があります。エナメル質が透けて象牙質の色を映し出しているので、実質、歯の白さは象牙質の色になるんです。エナメル質の表面にコーヒーなどの着色汚れがついて汚れている場合と、象牙質の色そのものが黄色く透けている場合では歯を白くする方法は異なり、前者は歯磨きなど日常的なケアで対処が可能です。後者の場合は、いわゆるホワイトニング治療となります。象牙質はもともとがやや黄色っぽいのですが、**加齢によって色が濃くなることもあり、病院での治療がオススメです。**

歯を白く保つために気をつけた方がいいことは？

エナメル質につく着色汚れで言うと、**まずは毎日の丁寧な歯磨き**ですよね。日常的な歯磨きで汚れが取れない場合は、**病院でクリーニングをしてもらうのも効果的**です。そして歯並びをきれいにすることも、白さを保つためには必要です。歯並びが悪いとその隙間に汚れが残ってしまったり、その部分が影に見えてしまうこともあります。**均一な白さのためにも、きれいな歯並びが理想的**です。

セルフホワイトニングと歯科医院のホワイトニングの違いって？

病院ではなく自宅で光を当てて使うホワイトニング治療のアイテムが販売されていますが、**日本では薬事法の関係で薬自体がかなり弱いものになっています。**なので、**効果が見込めるかというと正直あまりオススメできません。**費用はかかってしまいますが、**病院のホワイトニングが安心して、より早く、しっかりと白くすることができます。**そして、病院から処方されたホワイトニング剤を家でも使うことで、より白さを保つことができるようになります。白さを持続させるためにも、半年に1回、1年に1回はメンテナンスが必要となります。

料金はどれくらいですか？

病院で行なうオフィスホワイトニングと、病院で処方されたホワイトニング剤を家でも使うホームホワイトニング、どちらも**合わせて5万円ほど**です。また、**ホームホワイトニングのみだと3万円**ほどになります。

ホワイトニング照射中の様子

即効性のあるオフィスホワイトニングを施術後、白さをゆっくりと調整するために、ホーム用薬剤を使用したホームホワイトニングをセットで行なうことがオススメ。



STEP：3

プロの施術でこんなにも変わる！

クリニックの力を借りてみる

more! more! more!

歯列矯正をするメリットって？

口元が清潔感ある印象になることはもちろん、歯並びは健康にも大きな影響が。噛み合わせが悪いと堅い食べ物を食べられなくなってしまうなど、食生活にも変化が出てきます。食べるものが限られ、結果的に栄養バランスにも偏りが。歯列矯正によってしっかりと歯並びを整えておくことで、味覚も変わり結果的に身体全体の美容と健康を整えることができるんです。

歯がズレる原因は？

例えば食事する時に右ばかりで噛んだり、頬杖をついたり、いつも決まった体勢で寝たり…。口呼吸、話し方などありとあらゆる日常のクセが、歯並びに変化を与える原因に。**矯正が終わった後も日常のクセに注意**しないと、戻ってしまう可能性もあるので要注意です！

歯列矯正の種類って？　費用はどれくらい？

種類は『ワイヤー矯正』『裏側矯正』『マウスピース矯正』の3つがあります。比較的安く、早く終了させたい人はワイヤー矯正がオススメ。**費用はトータルで80〜100万円**ほどかかります。**裏側矯正は目立たないのですが、金額が少し高く130〜160万円程度**。そして今一番人気なのは、マウスピース矯正です。透明に近いマウスピース型の矯正装置を歯に装着する治療方法で、食事以外の時にずっとつけたままの状態で過ごします。**費用は80〜90万円ほどかかる**とされていますよ。

一部分だけの矯正も可能？

可能ですが、できるケースは限られます。例えば前歯だけがずれているとして、そのずれは結局、奥歯や前歯周辺のずれが影響した結果なんです。歯はひとつなぎと考えると、一部分のずれを直すためには、やはり全体を矯正するのが一番効果的、ということですね。

通院はどれくらい必要？

まず病院でカウンセリングをし、矯正を進めていくにあたり歯の状態や矯正の難易度などを調べる検査を行ないます。そして検査結果をもとにどういう矯正を行なうかの説明を受けて、スタートという流れです。なので**始める前に2回の通院と、施術をした後も月に1回は歯の状態を見るために通院してもらう形になるかと思います。**ただ、特に異常がない場合はオンライン通話などで診察を行なう病院もありますよ。

歯列矯正 Before/After



徳永先生いわく「歯並びが整うことで笑顔に自信を持てたり、前向きな気持ちになる患者さんが多い」とのこと。顔の歪みが整ったり、エラの張りが直ったりなど、フェイスラインをきれいにする効果も！

［ワイヤー矯正］



［裏側矯正］



［マウスピース矯正］



歯列矯正にもこんなに種類が！「着脱可能な"3Dリンガルアーチ"という器具である程度整えてから、マウスピース矯正に移行するのがオススメ」（徳永先生）

歪みを正してスキのない歯に

歯列矯正のQ&A

orthodontics

歯並びをきれいにすることで、口元の印象はもちろん
顔の歪みや身体のバランスまでも変わるって知ってた？
今やその種類も豊富な歯列矯正、最新情報をチェック！



人気コスメが待望の日本本格上陸

下地にも使える超優秀アイテム

潤いパワーで視線とココロをいただきます♥

乾燥しがちなこれからの季節、
すぐに水分不足になってしまい
がちな唇。いくら可愛い笑顔を
していても、ガサガサの唇だと
印象ダウンしちゃうから、
しっかり潤いチャージするべし！
保湿力抜群のNEWリップたちから、
あなたが好きな一本を見つけて。

STEP：4

カサつく季節の救世主

うるうるリップ最前線

uru uru lip

1美容成分が贅沢に配合されたクリーミーな感触のリップマスク。寝る前のケア、リップクリーム、口紅の下地など使い勝手◎。アウェイク バイ タルト クリーミー リップ　リップマスク　watermelon　¥2,750／タルト　**2**敏感肌をマルチにケアするシカ発酵オイル配合のスティックバーム。ベタつかずになじむテクスチュアで仕上がりはサラサラ、唇にツヤ感だけを残してくれる。favs　マルチバームスティック　¥3,850　**3**自然な発色が長時間続く、ティント処方のリップバーム。植物由来の保湿成分配合で、唇をケアしながらしっとり濡れたようなリップを演出。イニスフリー　デューイティント リップバーム ラブベージュ　¥1,650　**4**スクワランやヒアルロン酸Naなどの保湿成分を配合したシュガースクラブ入りのリップバーム。体温でとろけて唇になじみ、古い角質をケアしてくれる。洗い流し不要なので楽チン。ハーバー　シュガーリップスクラブバーム　¥2,200／ハーバー研究所　**5**全世界で人気のコスメが今年日本本格上陸。寝ている間に乾燥や角質に潤いを与えて、翌朝にはふっくらぷるぷるの唇に。ラネージュ　リップスリーピングマスク ベリー　20g　¥2,365　**6**リッチなのにベタつかない使い心地で長時間優しく保湿。ほんのり色づき、ツヤのあるふっくら唇を演出してくれる。クラランス　リップコンフォートオイル　01　7mℓ　¥3,850　**7**植物由来の成分配合で、リップメイクを楽しみながら同時に唇をケア。じんわり潤うような血色感で柔らかな口元に導く。ローラ メルシエ　ペタルソフト リップスティック クレヨン　382　¥3,300　**8**ツボクサ×ドクダミ配合の日本製リップバームで、荒れや乾燥を防ぐ。直塗りできるチューブタイプなのも魅力的。シカメソッド　リップ バーム　7g　¥990／コジット

トップス¥10,780、スカート¥15,400／ボビー（ボビー原宿）　キャミソール／スタイリスト私物

STEP：5

ココが疲れてちゃもってのほか！

EYEけあ〜とエクササイズ。

eye care & exercise

笑顔の印象って、口元だけじゃないってハナシ。
ニコッと口角が上がると同時に、無防備にふにゃっと
細くなる目元こそ最強の癒しパワーがあるのです♥
乾燥でカサカサ、疲れでくすんでるなんてもってのほか！
柔らか〜な目元で、笑顔の威力マシマシに。



教えてくれたのは



表情筋トレーナー
石川時子さん

株式会社クレア代表。2011年に表情筋トレーニングと出会い、アシスタントなどを経て2015年にプロ講師として活動。著書に『顔が上がる↑ 1分×表情筋トレ』(大和書房)がある。

SMILE EXERCISE PART.1

スマホやパソコンで酷使している目は意外と疲れているもの。
しっかりほぐしつつ、むくみもサヨナラなエクササイズに挑戦！

鍛える前に必須！ ほぐすトレーニング

身体だって鍛える前に柔軟するように、目元もしっかりほぐすことが大切。老廃物が溜まっている人は痛いので要注意！



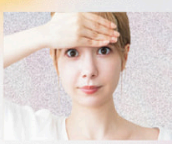
こぶしを作り、人差し指をフックに眉頭の下をグリグリと押しながら、眉山の下にゆっくりと移動させる。



眉山の下からさらに眉尻の下まで、同じように押していく。眉頭に戻って、これを3セット繰り返す。

上まぶたの筋肉トレーニング

目を見開いた時に眉毛が上がりがちな人は、まぶたの筋肉が弱い可能性が。上まぶたの筋肉を鍛えてパッチリ目元をGET♡



おでこが動かないように手で固定しながら、上まぶたの力だけで5秒間かけて目をパッチリと開いていく。



手を離し、ステップ1と同じく5秒間かけて元の表情に戻る。3セットをメイク前の朝にやると◎。

眼輪筋トレーニング

目の周りの眼輪筋を鍛えるエクササイズ。年齢とともにたるんでしまう筋肉を鍛えて若々しい目元に！



ゆっくり5秒間かけて目を細めていく。ピクピクとまぶたが動くくらい、ギリギリまで細くするのが理想。



ピクピクとけいれんする位置から、元の表情にゆっくり5秒間かけて戻す。これを3セット繰り返す。



EYEけあ〜

いっぱい笑うからこそ、シワがあってナンボ。だ・け・ど、
このひと手間で、いつも可愛くいられるのです。

1ポイントケア専用に設計されたローラーで優しくつまみ流し、引き締まった目元を目指せる。先端のプッシュポイントはツボ押しにも◎。リファエスカラットレイ　¥21,450／MTG　**2**トマト抽出物が豊富に配合されたジェルタイプの目元美容液。お疲れ気味の目元も印象アップ。ベイビーブライト　アイローラセラム レッド　セットBOX　15mℓ(3個入り)　¥2,475(セット価格)／日本機能性コスメ研究所　**3**スクワランやセラミドNP配合で潤いチャージ。ロールボールのマッサージ効果で、リフレッシュしながら乾燥知らずな目元に。イニスフリー　グリーンティーシード モイスト アイ&フェイスボール　10mℓ　¥2,600　**4**シワ改善&シミ予防にWアプローチする有効成分ナイアシンアミド配合のアイクリーム。セザンヌ　リンクルホワイトアイクリーム【医薬部外品】 20g　¥990／セザンヌ化粧品　**5**レチノール成分配合で目元のくすみをケア。コクのある濃密なテクスチュアは肌なじみ抜群。BARTH　プレミアムアイクリーム　15g　¥1,980／TWO　**6**バリア機能をサポートしてくれる保湿成分配合で、敏感肌の人も取り入れやすいレチノール美容液。キールズ　DS RTN リニューイング セラム　50mℓ　¥11,330／KIEHL'S SINCE 1851

ワンピース¥19,800／ポピー(ポピー原宿)



STEP : 6

太陽スマイルに近づく神器たち

口角ケア&リフトアップアイテム

mouth corner care & lift up

マスク生活でたるんだ頬やあごは、老け顔への第一歩。
そして何より、美しくって輝く笑顔の特徴は、表情筋が豊かで
フェイスラインが引き上がっているということ！　使うだけで
ハリorリフトアップ効果のある優秀なコスメや美顔器に頼って、
とことん魅力を高めましょ。

1ながらケアができるヘッドフォン型EMS美顔器。コアフィット　フェイスプレイヤー ディープレッド　¥43,780／ビーバイシー　**2**植物の力で肌を引き締めるブースター美容液。MiMC　ナチュラルトリートメントアップチャージ Extra　50mℓ　¥16,500(11/16限定発売)／MIMC　**3**(右)耳にかけて貼りつけるだけで、あごラインがスッキリ。id フェイス フィット マイナスバンド V2　4枚入り　¥3,740、(左)引き締め成分配合のスティックバーム。ID .AZ フェイスフィット マイナススティック　10g　¥4,180／id PLACOSMETICS　**4**コラーゲンとヒアルロン酸の相互作用で、ゆるみにアプローチ。ドクターシーラボ　アクアコラーゲンゲル エンリッチリフトEX　120g　¥9,460　**5**V字形ヘッドが顔の凹凸にフィットし、温感ラジオ波でハリ肌へ。サロニア　RF フェイシャルリフト　¥28,600／アイエヌイー　**6**フェイスラインまでホールドし、EMSで表情筋をケア。専用美容ゲルで肌のハリ&弾力も同時に叶える。メディリフト プラス ゲルセット　¥37,180／ヤーマン　**7**フリーズドライした生コラーゲンとビタミンC配糖体配合の液体を混ぜて使い、肌を底上げ。ウィズアウト　プレケアエッセンス　3本セット　¥13,000／フェース　**8**気になる箇所になじませやすいマッサージローラー付き美容液。エリクシール　エステティックエッセンス AD　40g　¥6,050

キャミソール¥1,759／ダブルシー　デニム¥27,500／ガールズソサエティ

SMILE EXERCISE (PART.2)

にっこにこ～☺な口角を手に入れよ♡

smile exercise

きれいな目元やピカピカの歯を手に入れたって、口角がキュキュッと上を向いていなければ、その魅力を生かすことができない！
上向きの口角ってだけで、自分自身と相手の気持ちまでポッとあったかくしちゃうなんて…磨いておくべきパーツで間違いナシです♥

Photo:Matsumoto Yutaka　Model:Shibata Ayana (ar girl)

教えてくれたのは… 石川時子さん

口角筋ほぐしトレーニング

ほうれい線をなくしたい人にも
オススメなのが、頬の筋肉をほぐす
『リガメントほぐし』。
血流がよくなり筋力UP！



小鼻の横、頬の骨の下あたりに親指をグッと押し込む。指の腹で斜め上に、外側に向けて押していく。

頬の中央あたりに移動してきたら、上に押し上げるように。さらに外側に向けて押して進めていく。

頬骨の上端、耳の横あたりまで進んだら、小鼻の横に戻り3セット行なう。1か所につき3秒押すのが目安。

口輪筋トレーニング

口の周りの筋肉=口輪筋の衰えは、
周囲の表情筋がゆるみ、皮膚のたるみにも
つながる恐れが。鍛えてハリのある口元に。



5秒間かけてジワジワ～ッと

真顔の状態から、口を閉じて口角をキュッと上に、5秒間かけて限界まで上げる。ぷるぷると震えるところでキープ。

口角が限界まで上がった状態から、また5秒間かけて口を前に突き出す。こちらも、限界まですぼめる。

口を前に突き出した状態から、さらに5秒間かけてゆっくりと真顔の表情に戻る。3セット行なう。

顔の下半身トレーニング

口輪筋を鍛えるトレーニング第2弾！
衰えていると空気がもれ出したり、うまく
口をすぼめることができないので要チェック。



5秒間かけて口の中にパンパンに空気を含む。小頬骨筋、大頬骨筋など頬全体に負荷をかける効果が。

今度は5秒間かけて空気を抜き、息を吸って頬をキュッとすぼめる。頬に1本線が入るまでへこませる。

頬をすぼめた状態から、さらに5秒間かけてゆっくりと真顔の表情に戻る。これを3セット行なう。

美フェイスライントレーニング

口角と同時に、美しいフェイスラインを
鍛える効果もあるエクササイズ。
これで重力に負けない上向き笑顔に♡



真上がキツいなら斜め上からスタート

首を5秒間かけて後ろに倒し、顔は天井を向くようにゆっくり移動させる。首の前部分の伸びを感じる。

顔を上に向けた状態のまま、歯を8本ほど見せる笑顔を5秒間かけてつくる。頬筋の突っ張りを感じれば◎。

上を向いた笑顔の状態から、5秒間かけて真顔に、さらに首を起こして元の顔の位置に戻す。3セット。

トップス／スタッフ私物

SMILE EXERCISE

Q&A

Q. 口角が下がってしまう理由って？

マスクなどで口元が隠れることにより、無意識に話す時でさえ、大きく筋肉を使うことがなくなってしまったんです。それにより頬筋が硬くなり、重力で顔全体が下に下がり、口角がへの字形になってしまうんです。（石川さん、以下同）

Q. 顔の筋肉のベストな状態って？

口角に限らず、顔全体の筋肉が硬くない状態、つまりパーツごとに筋肉を動かせる状態がベスト。片方の眉毛だけ動かせたり、おでこをピクピクと動かせたり…。そういった状態が筋肉が柔らかく健康的な状態であると言えます。

Q. とにかくこれだけは意識すべき！ってことは？

皆さん、生活のなかでスマホを見る時間がかなりを占めていると思いますが、これはとても危険。画面を見ることで顔の筋肉が下に落ちてしまうので、気がついた時に上を見るくせをつける、口角を上に引き上げてみるなど、何事も"上"に意識を向けるように。

番外編

素敵な笑顔の作り方おしえて〜！

笑顔美人たちのスマイルケア

smile care

憧れのあの子が素敵な理由は、見ているこっちが
明るくなれるような、多幸感あふれる笑顔が印象的だから。
毎日のケアはどんなことをやっているの？
憧れのハッピーマインド、お手本にさせていただきます♥
笑顔のプロにも、トレーニング方法を取材！



マスクをしなければいけない時は、割り箸を半分に折って短くした状態でエクササイズ！



口角を鋭角に上げて、見せるのは上の歯だけ。8〜10本見えるように笑うと元気な印象に。



印象評論家

美有姫さんに聞いた！

きれいな笑顔と言われやすいのは、口角がなるべく鋭角にとがっている笑顔です。下の歯を見せず、キュッと上に上げ、上の歯だけが8本から10本ほど見えている状態が素敵な笑顔ですね。そんな笑顔を手に入れるためには、やっぱり筋トレが不可欠。笑顔って筋トレと同じで、訓練しないと圧倒的に衰えてしまうものです。私は昔も今も、毎日トレーニングをしていますよ！

用意してほしいのは割り箸と赤い口紅。まず唇に口紅を塗って、割り箸を歯でくわえます。その口紅が割り箸につかないようにクッと口角を上げたまま、その状態でずっと過ごすんです。最初は5分くらいでベタベタに口紅がついてしまうと思いますが(笑)、家で髪を乾かしたり洗濯物を干したりしながらすると、だんだんと鍛えられて口紅がつかないようになります。本当に鍛えられるので、やってみてください♡

ar girl

柴田あやなさんに聞いた！





今はマスクで顔が隠れていることが多いので表情筋が硬くなってしまわないように、常に"笑うこと"を意識しています。もともとの性格もあるんですけど、おしゃべりでよく笑うことが私のいいところでもあるので、ストレスを溜めないように友達と遊んだり、映画を見に行ったり、美容院で気分転換したり…。とにかく好きなことをやって気分転換をすることを心がけています♡









1大好きなお花を家に飾ってゴキゲンを保つ！　2キレイな笑顔のために顔の歪みを直すケアもしてもらっています。3デジタルデトックスをして、自分だけの時間を大切に。4リフレッシュできるドライブで、日常から離れる日も大事にしています♥

モデル

容 まりあさんに聞いた！

モデル撮影の時も、バラエティ番組の撮影の時でも、作り笑いをせず、本当に楽しい！と思うことを見つけるように意識しています。プライベートでは、できるだけ家にお花を飾ったり、携帯をそばに置かない時間を最低30分はつくる。週に1回はリフレッシュにドライブする！　心からの笑顔でいられるように心の健康を意識しています。





笑顔はなぜ必要？　笑顔が人に与える影響って？

知っておきたい笑顔豆知識

smile trivia

笑うコトで私たちは「喜び」や「楽しい」という感情を表現しているけれど、
そもそも相手にはどういう印象を与えているんだろう。
普通の笑顔と、美しく見える笑顔の違いっていったい何？
意外と知らない笑顔の豆知識を、印象評論家・美有姫先生にネホハホ♥

笑顔は〝相手の状態〟で温度調整を

状況や相手によって笑顔の種類を変えると、与える印象が違うので試してみてください。例えば、上司や取引先の相手に見せる笑顔は、歯を8本から10本見せる『太陽の笑顔』をつくりつつ、〝目〟を意識してみて。私はよく「目からビームを出してください」と言っています。できない方は、〝目から息〟を吸ってみて。鼻から息を吸った後に〝目〟で同じようなことをするとグッと目に力が入ります。相手にパワーを与えたい時、エネルギッシュな印象を与えたい時に効果的な笑顔です。逆に、友達から悩みを打ち明けられた時など寄り添いに効果的な笑顔は、歯は6本程度、目は自然な三日月形のままで柔らかい笑顔を意識してみてください。

〝頬の盛り上がり〟はプラスに働く!?

写真を撮られた時に、頬のお肉が盛り上がることで「太って見える…」と気にしている方もいると思います。でも、頬の盛り上がりがない笑顔って説得力に欠けるというデータが脳科学でも出ているんです。頬が膨らんだ笑顔は相手に安心感や説得力を与え、「この人の話を聞きたい」と相手に好印象を与えます。だから、あまり気にしすぎないでOK。むしろ好印象を与えていますよ。

写真に映える笑顔は首と耳の位置に注目！

写真を撮る際、なるべくスッキリ小顔に見せたい時は、耳たぶと肩を遠ざけるように首を伸ばすようにしてみてください。そうすると自然と姿勢がよくなって、スラッとした印象に。人はカメラを向けられるとなぜか首をすくめてしまう人が多いんです。それは顔が大きく見えてしまう原因なので要注意。角度は、口角が上がっている方の顔、例えば左側がよりクイッと上がっている人は左をやや前に出すように身体の向きを変えてみてください。そうした時、頬の盛り上がりが気になるのであれば、顔だけ正面に向けてみて。そうするときれいな黄金バランスの笑顔になって、写真でも好印象になれますよ。

トップス¥15,400／スーパーサンクス(ジャジャーン)　ネックレス¥2,200／ゴールディ　ボトム／スタイリスト私物



ネイルで出会う、新しいワタシ

恋する指先。

気になるアノ人とご飯に行く時や、
久々のアノ子と遊びに行く時。
その時の気持ちやテンションで
雰囲気をメイクやファッションから変えるように
ネイルだって気軽に、私らしさを楽しみたい。
そんな欲張りレディの願いを叶える、
“貼る”だけでシャレ感爆上げな指先に
導いてくれる生ジェルシールをご紹介♡

自宅で気軽にジェルネイルを楽しもう♡

Photo:tAiki　Styling:Imamura Hitomi　Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko(io)　Model:Mori Erika　Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)

“貼る”だけ!? 生ジェルシールって？

好きなデザインの生ジェルシールを貼るだけで、サロンクオリティの指先に♡　太陽光で自然に硬化するため、ライトも不要。セルフ硬化の手間も、お手軽な価格帯も実現し、よりジェルネイルを手軽に楽しめちゃう優れもの。

可愛い私になりたい時は…

PEACH TEA SWEET

大人でも楽しみやすい落ち着いたピンク地に、トレンドのツイード柄をON。ゴールドのポイントカラーで、可愛らしさの中に大人の色気もほんのりチャージ。彼とのデートや、気になる人とのお出かけの時の必勝ネイルとはまさに♡

P78:トップス￥19,800／ガールズソサエティ　パンツ／スタイリスト私物　P79:[右中央]ワンピース￥19,800、キャミワンピース￥12,100／ガールズソサエティ　[左上]ワンピース(アームウォーマー付き)￥3,999／ウィゴー　[左下]ドレス￥8,000／リリスアートダクト　Tシャツ￥4,600／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店)



1 トレンド・季節感も抜群なデザインの中から好きな柄を選ぶ。

2 シールを爪にペタッとON。はみ出した部分は爪切り等でCUT。

3 ライトなしでも硬化！寝る前に貼って、朝起きると完成♪

シャレ感を高めたい時は…

MILK TEA BALLERINA





シャレ感高しなホワイトベースに、季節感もUPするツイードのコラボデザインがオトメのハートを射抜いちゃう♡　フォーマルにはもちろん、カジュアルコーデにもマッチするシャレデザインでリピ買い間違いなし。

色気を漂わせたい時は…

CAFFE LATTE SHINY





ブラウン×ベージュ×ワインレッドの大人な配色で、指先から色気がダダ漏れ。秋冬らしいこっくりカラーに、マーブル模様のほどよい個性で今季ヘビロテな予感。オフィスや学校などシーン選ばず使いやすいデザインが◎。

シックに決めたい時は…



Cocoa Amber Glow

シンプルだけど"している感"を高める大人ネイル。シックで大人な指先にピッタリなデザインで、レディな指先を彩る。

女っぽさを演出したい時は…



Wine Potions

ガーリーな配色、なのに子供っぽくならないのはゴールドのアクセントのおかげ。コーデに甘さをプラスしたい人に◎。

こなれ感を演出したい時は…



Jasmine Perfume

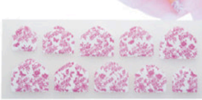
女子人気抜群の洗練デザインで、コーデにこなれ感を。シンプルコーデのアクセントとして使うファッショニスタ続出。

乙女のたしなみ

ビューティーアベニュー
ネイルケアシールで簡単ネイルケア

＼ネイルケアも忘れずに♡／





日本初シート型ネイルケアシールが誕生。15〜20分間貼るだけで指先に潤いを与えて、爪や甘皮の保湿を叶える。シールタイプだから、デスクワーク中や休憩時などの隙間時間にケアできちゃう。

 お問い合わせ先／ビューティーアベニュー　beautyavenue.jp/contact.html



IVE
ウォニョン？　NewJeans？

韓国み2大バズりがお

次から次へとグループや楽曲が誕生して、
常に話題を振りまいてくれるK-POPのアイドルたち♥
中でも、新時代のアイコンとして大注目の“IVE”のウォニョンと、
“NewJeans”のメンバーっぽ顔になりたい！って人が急増中。
あの手この手で近づける方法をいざ、レッスン！

Model:Yokota Mayuu
Photo:Noda Wakaba（TRON）　Hair Makeup:Hayashi Yukari
Styling:Uchida Rina　Planning & Text:Moriyama Kazuko
Composition:Matsuyama Mizuki
Design:Naitoh Hanako

この絶対的センター感、
メイクで手に入れちゃう♥

WONYOUNG MAKE-UP

IVE ウォニョン的 王道姫ギャルバブみメイク

日韓合同グループの“IZ*ONE”のセンターとして活躍した後、
2021年に“IVE”メンバーとしてデビューしたウォニョン。
持ち前のベビーフェイスに姫っぽさとギャルみが混ざった華やかさで、
圧倒的な人気を獲得中！　ポイントを押さえて即席ウォニョンみをGETしよ！

YOKOTA MAYUU

1999年6月30日生まれ。東京都出身。雑誌『non-no』の専属モデル他、『世界の果てまでイッテQ!!』等、テレビでも幅広く活躍。



姫ギャルバブみ 01

かきぼくろ&よだれリップ

ちょこんと描き足すだけで一気につぽさが加速しちゃうホクロと、あえて呼びたい、赤ちゃんみたいに無防備にしたたりそうな、うるうるの〝よだれリップ〟のコンボからどうぞ。

ジャケット¥39,380、ブラウス¥19,580／ドリーム シスタージェーン(ザ・ウォール ショールーム) リボンバレッタ(左)¥39,600／ジェニファーヘア(ザ ヘア バー トウキョウ) リボンバレッタ(右)¥1,980／トリート ユアセルフ(トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店) ピアス¥3,080／mimi33(サンポークリエイト)

RECOMMEND

A 黄みのある明るいブラウン。しなやかな筆先で、目元だけでなくホクロも描きやすい。ディーアップ シルキーリキッドアイライナーWP マスタードブラウン ¥1,430／ディー・アップ **B** 素の唇の赤みを底上げしてくれるようなくすんだベージュピンク。水感のあるテクスチュアで薄膜で広がり、唇をじわっと染め上げる。クリオ デューイブラーティント 09 ¥2,160(限定) **C** 美容成分を7種配合した、ちゅるちゅる唇製造セラム。キャンディドール ケアグロス 101 ¥1,430／T-Garden

1 温もりのあるカラーが揃うアイパレットは、マットからキラッと輝くパールシマーまで幅広い質感がIN。RMK ウォーム メモリーズ アイシャドウパレット ¥8,250(11/4限定発売) **2** リアルなホクロを再現するには、まろやかなブラウンが最適。お湯落ちタイプでにじみにくい。ラブ·ライナー リキッドアイライナーR4 ミルクブラウン ¥1,760／msh **3** パウダリーなピンクとベージュでほんのり肌に血色感が。アンプリチュード コンスピキュアス チークス 12 ¥7,480 **4** 唇をじゅわっと染める粘膜カラー。ティント力が高くて長時間ステイ。リカフロッシュ ジューシーリブティント 05 ¥1,848／Direct Tech **5** 赤ちゃんっぽいよだれ感を出すためにも、粘度の高すぎないみずみずしい美容液タイプがベター。ほんのり赤みのある色がウォニョンっぽくてオススメ。コスメデコルテ リップオイル 03 ¥2,970 **6** ピュアで姫っぽい指先を演出するために、ヌーディなのにキラキラ輝くネイルをチョイス。ネイルホリック OR215 ¥330(編集部調べ)／コーセーコスメニエンス

HOW TO

1の**a+b**をアイホール広め、**c+d**を目尻下2/3に、**a+e**を目頭下にオン。ポイントとなる**2**は筆先を垂直に立てて右頬と唇の左上に点を描き、すぐ指で押さえる。乾いた後に綿棒で輪郭を軽くぼかすと本物のホクロ風に。**3**をピンクを多めに2色混ぜ、頬中心から放射状に。唇の内側に**4**を塗り、**5**を輪郭にかかるようにたっぷり重ね、指先は**6**を一度塗り。

姫ギャル
バブみ
02

平行アーチ眉&生意気ライナー

山がなくてまっすぐだけど、ゆるくアーチを描いた眉が特徴。さらにキュンとハネるラインを目尻に引けば、ウォニョンみの完成♡

極上の小悪魔っぽさで
みんなを夢中にさせるよ☆彡



MODEL'S USE

1 地眉を描き足す感覚でのせるため、グレー系のパウダーを準備。濃くなりすぎず失敗しにくい。セザンヌ　パウダリーアイブロウ　P3　¥528／セザンヌ化粧品　**2** 自然な明るさのブラウン。毛流れもしっかりフィックス可能なお湯オフタイプ。ケイト　3Dアイブロウカラー N BR-1　¥935（編集部調べ）／カネボウ化粧品　**3** デリケートな淡いピンクで、目元に姫っぽさをプラス。締め色のブラウンのおかげで使いやすさも抜群。アディクション　ザ アイシャドウ パレット　005　¥6,820　**4** 目のフレームはこげ茶色で引き締め。こだわりのブラシでキワまでラクラク。UZU　アイオープニングライナー　ブラウンブラック　¥1,650／UZU BY FLOWFUSHI　**5** 透け感のあるグレイッシュカラー。ブラウンが潜んでいるから目元がぼんやりしにくい。RMK　インフィニット シングル アイズ　10　¥2,750　**6** ほっぺにちゅるんと生っぽいツヤが生まれる、パールピンクのクリームチーク。キャンメイク　クリームチーク（パールタイプ）　P01　¥638／井田ラボラトリーズ　**7** なじみやすいくすみピンクで、唇を疑似拡張。ふんわりマットな質感に。エチュード　フィクシングティントバー　モーヴピンク　¥1,760　**8** チラチラと微細なパールが泳ぐ、ドリーミーなピンクネイル。スナイデル　ホリデー メイクアップ コフレ 2022　01　¥6,930（11/16限定発売・ハイライターとアイライナーとの3点セット）／スナイデル ビューティ

アームウォーマー付きニット¥6,800／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店）　ベレー帽¥5,500／カオリノモリ（カオリノモリ シンジュク）　イヤリング¥4,290／mimi33（サンポークリエイト）　ネックレス¥330／パリスキッズ原宿店

RECOMMEND

A 真ん中の赤みのないグレイッシュなブラウンで平行アーチ眉のベースづくりを。太めのブラシが付属していて使いやすい。フーミー　アイブロウパウダー　b.b　¥1,980／Nuzzle　**B** バリバリに固まらず自然な感触の眉に。ほどよいブラウンで、どんな髪色にもマッチしやすい。ファシオ　アイブロウマスカラ　02　¥935（編集部調べ）／コーセー　**C** 高密着なパウダー処方で、濡れたようなツヤ感が生まれる。イヴ・サンローラン　サテンクラッシュ　28　¥4,840　**D** 真っ黒じゃない透け感が、強すぎずに強調させたいハネ上げラインにぴったり。ディーント　ダンテワンバイワンアイディファイナー　411　¥2,800

1&2: eyebrow
4: eyeline

HOW TO

1★で眉上を山のない平行に、下は少しアーチ状に描いて眉全体に色をのせたら、毛流れに沿って**2**で眉を明るく整える。**3**の**a+b**をアイホール、**b+c**を下まぶた全体に。上まぶたのキワに目頭から目尻まで**4**でラインを引いたあと、目尻を1㎝ハネ上げて、**5**を目尻のみラインと重ねながら+1㎝ハネ上げるように描き足す。頬広めに**6**を指で丸くなじませ、**7**で唇の山をオーバーに、指先に**8**を一度塗り。

姫ギャルバブみ
03

束感バサバサまつ毛&うるキラ涙袋

K-POPアイドルの目元といえばこの2つは、もはや必修科目!! 目元を盛って、姫みもギャルみもバブみもいただいちゃいますっ!



パチパチのうるキラ目でハートビームを放出ー！







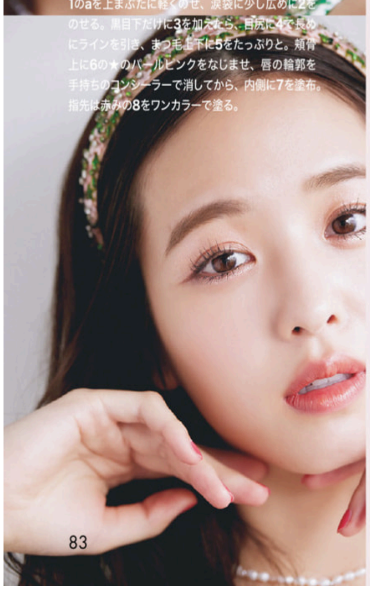


1 大小パールやザクザクのラメが入った2色シャドウ。しっとりとしたテクスチュアで目元にピタッと密着し、ラメが飛び散りにくい。アイムミミ　グリッターホリック 01 ジュエルトッピンググリッターデュオ〈オパールジュエル〉　¥1,980（数量限定・スティックシャドウシマー 001とセット）、2 ワンストロークでぷっくりとした涙袋がつくれるシャドウスティック。スルスル描けてメタリックに発色し、乾いた後はヨレや擦れに強いスマッジプルーフ処方。ピンクがかった色がウォニョンな姫感にもマッチ。同　スティックシャドウシマー　003　¥1,089／サン・スマイル　3 60%以上が水系ベースのみずみずしいグリッター。肌から浮きにくいナチュラルなピーチカラーは、キラッと感を増しながら上品な雰囲気もキープ。フリン　ライトキャッチャーリキッドグリッター　03　¥1,090　4 コンパクトなサイズ感の長刀ペンシルライナー。アッシュが潜んだブラウンで、柔らかく目力アップ。ビー アイドル　イージーeyeライナー　102　¥1,210（限定）／かならぼ　5 素まつ毛のようなナチュラルさと、くっきりとしたカール力を両立。hince　ニューアンビエンスカールマスカラ　CLASSIC BLACK　¥2,200　6 しっとり質感で湿度を帯びたツヤを再現。クリオ　プリズム ハイライター デュオ　02　¥2,760　7 まろやかな秋っぽベージュ。落ちにくいクリーミィマット仕上げ。エチュード　フィクシングティント　ヴィンテージレッド　¥1,485　8 ドキッとしそうなほど、血色感高めなピンク。THREE　ネイルポリッシュ　130　¥1,980



HOW TO

1のaを上まぶたに軽くのせ、涙袋に少し広めに2をのせる。黒目下だけに3を加えたら、目尻に4で長めにラインを引き、まつ毛上下に5をたっぷりと。頬骨上に6の★のパールピンクをなじませ、唇の輪郭を手持ちのコンシーラーで消してから、内側に7を塗布。指先は赤みの8をワンカラーで塗る。



RECOMMEND

A 輝度の高いラメがぎっしり。シャドウやライナーなど、自由に使える。フーミー　キララメライナー　ラメベージュ　¥1,200／Nuzzle　B 白っぽカラーの中に、ふんわりと柔らかいピンクが混ざったペンシルライナー。ジェルのような感覚でスルスルと引きやすい。オペラ　アイカラーペンシル　102　¥1,650（11/30限定発売）／イミュ　C コンパクトなブラシでまつ毛をキャッチし、一本一本を太く上向きまつ毛に。漆黒のブラウン。ペリペラ　インクブラックカラ　02　¥1,200（限定）





ワンピース¥34,980／ドリームシスタージェーン（ザ・ウォールショールーム）　カチューシャ¥49,500／ジェニファーヘア（ザ ヘア バー トウキョウ）　ネックレス¥7,150／バッドヘアデイ



今までのアイドルとは
メイク、ひと味違うから

✱✱
NewJeans
MAKE-UP

NewJeans的 ニュージェネY2Kメイク

今年の7月22日にグループ名とMV『Attention』が公開されて以来、
大注目を浴びる5人組の新世代アイドルグループ"NewJeans"。
王道のK-POPメイクに新風を巻き起こす、Y2Kムードたっぷりで
ピュアさとエモさを兼ね備えたビジュアル、今すぐマネしたい！

ニュージェネ
Y2K

01

切開風囲み目&やわふわ薄眉

K-POP界ではおなじみの囲み目だけど、
NewJeans的最大のポイントは"素っぽさ"にアリ。
眉もまつ毛も引き算した強さが新バランス。





1 薄眉には欠かせない名品眉マスカラを投入。コンシーラー効果で、軽くなでるだけでもしっかり眉色をチェンジしてくれる。ヘビーローテーション　カラーリング アイブロウ　03　¥880／KISSME(伊勢半)　**2** シアーなグレー&ブラウンニュアンスで、今どきなスモーキーアイに。目元にじんわりと深みを加えてくれる。セルヴォーク　ヴァティック アイパレット　01　¥6,820　**3** 重くなりすぎないように、メタリックグレーのアイライナーで囲むのがおすすめ。にじみ知らずなウォータープルーフ処方。ヴィセ アヴァン　リップ&アイカラー ペンシル　016　¥1,320(編集部調べ)／コーセー　**4** "NewJeans"風メイクのカギとなる、盛りすぎないナチュラルに素を強調したようなまつ毛に。お湯でスルンとオフできる。オペラ　マイラッシュ アドバンスト　01　¥999／イミュ　**5** じんわり赤みがにじむテラコッタベージュが、ひと塗りするだけで洒脱な雰囲気。シャネル　ルージュ アリュール　211　¥5,500　**6** 指先はあえてアクセントになるオレンジをチョイス。THREE　ネイルポリッシュ　129　¥1,980



HOW TO

まず**1**で眉の色味を消したら、**2**の**a+b**をまぶたに広げ、**c**をアイホールと下まぶた全体にのせる。上まぶたのキワの目頭〜黒目と、下まぶたのキワ全体に**3**のラインを引き、目頭はくの字に囲んで目尻側を抜くのがカギ。**4**を上まつ毛に塗り、チークは塗らずに**5**を唇にポンポンと置き塗りし、爪に**6**を塗る。

タンクトップ¥4,490、パンツ¥9,790／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店)　イヤリング¥3,300、リング(シルバー)¥1,870／アネモネ(サンポークリエイト)　チョーカー¥28,600／ミクシマイ、ブレスレット¥35,200／アベクティング、リング(クリア)¥14,300／ハージャボーイアクセ(ショールーム シャルメール)　ヘアクリップ／スタイリスト私物

RECOMMEND

C B A

A 眉の色素を薄い印象に変えてくれるソフトなベージュ。汗や水に強いのに、ぬるま湯でオフ。キャンメイク　カラーチェンジアイブロウ　04　¥550／井田ラボラトリーズ　**B** 赤みのないグレイッシュなブラウンパレット。ギラつきを抑えたマット質感。ヴィセ　ニュアンス マット クリエイター BR-3　¥1,320(編集部調べ・10/16発売)／コーセー　**C** くっきり見えすぎないニュアンスパール入りのアッシュグレー。サナ　ニューボーン　クリーミーアイペンシルEX　04　¥1,100／常盤薬品工業





1 まぶたに溶け込むシルキーな塗り心地が気持ちいい、うるっとつやめくベージュシャドウ。イヴ・サンローラン　サテンクラッシュ　1　¥4,840　**2** 歯間ブラシ級の細さで、短いまつ毛もしっかりキャッチ。ほんのり柔らか見えするブラウンカラー。イニスフリー　スキニーマイクロカラ ゼロ　02　¥1,320　**3** フェイスパウダーみたいな微細なパウダーで、血色感だけでなくふんわり美肌見えもアシスト。テカリだって抑えてくれる。ミュード　フラッターブラッシャー　04　¥1,700　**4** スフレタッチのオレンジがかったベージュのマットリップは、塗るだけで素の唇っぽさ満点。おしゃ見えだってカクジツ保証。エチュード　フィクシングティント　ジンジャーミルクティー　¥1,485
5 ラベンダーパールが泳ぐオーロラピンク。公式オンラインショップ限定アイテム。ビーアイドル　まいぼりっしゅ　06　¥880／かならぼ

トップス¥5,999／H&M STUDIO AW22（H&M カスタマーサービス）　ワンピース（インナーワンピ付き）¥8,250／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店）　ピアス¥330／パリスキッズ原宿店



HOW TO

1を上まぶたに広げ、下まぶたの目頭〜2/3と目尻横にものせてツヤンと明るく。まつ毛上下に**2**を軽く塗り、小鼻横から頬広めに**3**をのせて血色感をオン。**4**で上唇全体と下唇の両サイドに、かなり大胆にオーバーに塗る。指先にはユニコーン色の**5**をサッと。

ニュージェネ
Y2K
02

ヌーディぴたほわオーバーリップ

「生まれつきです」って印象に見える
ボリュームリップも、メンバーたちのアイコン的パーツ。
マットなヌーディカラーで再現すべし！



スッキリとぽってりの
バランスが今どきなんだな

RECOMMEND

B　A

A ふわふわテクスチュアの秋色ブラウン。液状リップの油分が揮発してマット質感に変化し、ロングラスティングを実現。ケイト　リップモンスター スフレマット　M05　¥1,650（編集部調べ・10/22発売）／カネボウ化粧品　**B** 薄いマットな膜を形成して、まるで素の唇のようなヌーディな仕上がり！　ラカ　フラワーキャプチャーティント　207　¥1,870



ニュージェネ Y2K 03

幅広ハイチーク

ストリートな空気感は
高めなにじみチークで出す時代！

"NewJeans"メイクに欠かせないのが、
目まわりに広くしっかり入った高めチーク！
じんわり効かせたルックがK-POPでは超新鮮☆

RECOMMEND

A くすみを払って、柔らかな明るさを添えてくれるベージュパレット。マットからグリッターまで異なる質感が同時に楽しめる。ペリペラ　シン;ブラン アイ パレット　01　¥2,880
B ツヤ感抑えめなピンクだから、ブラシで滑らせるだけでふわっと上気した頬に。透明感があってくすみにくい。イニスフリー　マイチーク　11　¥924

MODEL'S USE

1 染めるように密着するマットなアイパレット。さりげなく陰影を添えるカラーが勢ぞろい。ディーント　ブラーフィニッシュアイシャドウ　701　¥3,190　**2** チークとつながる赤みブラウン。ヒロインメイク　ソフトディファイン クリームペンシル　03　¥1,320／KISSME(伊勢半)　**3** 青みとパール顔料が隠されたブラックマスカラ。お湯オフ可。フジコ　麗しマスカラ　01　¥1,650／かならぼ　**4** クリアに透ける発色だから、肌の内側からじんわり血色が湧き出るよう。エレガンス　カラン ドゥ　フェイス　OR201　¥6,050／エレガンス コスメティックス　**5** 潤いとツヤがあふれ出すジューシーリップがひと塗りで。イヴ・サンローラン　ルージュ ヴォリュプテ シャイン　150　¥4,950　**6** エッジが加わる濃密ピンク。エレガンス ラズル　エナメルラッカー　35　¥1,320(10/18発売)／エレガンス コスメティックス　**7** ピンクニュアンスが楽しいメタリックパープル。ネイルホリック リミテッドカラー　PU123　¥396(編集部調べ・10/16限定発売)／コーセーコスメニエンス

HOW TO

まぶた広めに**1**の**a**、アイホールに**b**、**a+c**を下まぶた全体にオン。上目尻1/3に**2**でラインを引いて**1**の**d**でぼかし、上まつ毛は軽く、下はたっぷり**3**を。メインのチーク**4**は黒目下を始点に、目頭下〜目尻まで左右に滑らせる。**5**を唇に塗布し、**6**と**7**で指先を2色のフレンチに。

デニムシャツ¥34,100、ブラ¥9,900／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　パンツ¥72,600／ヴァンテン(H30 ファッションビュロー)　ピアス¥330／パリスキッズ原宿店　ネックレス¥23,100／ミクシマイ(ショールーム シャルメール)　ヘアピン／スタイリスト私物

さっし〜の部屋

vol.68

年に1回と言わず、ほんとは何回もしたいくらい
みんなが大好きなさっしーとの恋バナ回が、
2022年にもやってまいりましたー！
さっしーの恋愛観、最新事情を聞いてみて
感じたのは、恋に悩める乙女がヒントにできる
ことがいっぱいありそうってこと♡
じっくり読んで、恋愛偏差値、爆上げしちゃお！

Photo:Sampei Yasutomo
Styling:Nishino Menko
Hair Makeup:Inomata Maiko(TRON)
Model:Sashihara Rino
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

テーマ：恒例の恋バナしよう！



今月の格言
爽やかなカフェデートがめちゃめちゃ理想です

Q デートにオススメのカフェはありますか？

週末は混んでるから、平日の昼間に青山1丁目の「リトルダーリンコーヒーロースターズ」に行きたいです。店内が広くて近くに公園もあって最高♡　ちなみに、好きな人の前で食べ物をボロボロこぼすのは恥ずかしいので、何か食べるならスコーンとかじゃなく、でっかいソフトクッキーを選ぶのがオススメです。

Q デート時、ドン引きした男性の行動

何の予告もなしに足がちぎれるほど歩いたこと。基本歩くの好きだからいいんですけど、たくさん歩く日は前もって教えてほしくないですか？　靴とかあるし。その時は「カフェに行こう」って誘われて駅に行って、電車で郊外に向かって。お店が最寄り駅から1時間くらい歩かなきゃダメなところで。相手もそこまで遠いと思ってなかったみたいで「え、まって遠くない!?」ってなって。田舎でタクシーもいないからもう歩くしかなくて。でも、ただでさえ遠いのに雰囲気悪くなるのも嫌だから、そこはお互い気を使いながらカフェまでひたすら歩き続けました。足がちぎれるほど（笑）。

Q 誘うのはどっちからか気にする？

あんまり気にしないですね。でも自分から一回誘ったら、しばらくは誘わないかもしれないです。でも、例えばお茶してる時「今度ごはん行こうよ」とか言うかも。もしそこでスケジュールがめちゃめちゃ合わなかったら脈がないから、これはもう無理だなってきっぱり諦めます。

Q 理想の初デートは？

私の中でずっと「初デート＝ごはん」だったんですけど、最近、初めてのデートはお茶がいいなって思うようになりました。夜ごはんだと18:00以降でお酒も入りやすくなるから、誘うにしても誘ってもらうにしても初めてにしては結構ハードル高いですよね。かといってランチだと12:00～14:00とか、なんとなく時間が限られちゃうから、うーん…って考えた、お茶がよくない？ってなって。お茶なら朝でも夜でもするし、ライトなイベントだからこの世で一番人を誘いやすい気がしません？　可愛いカフェ行って、帰り道ちょっと公園とかお散歩してバイバイするのが、今一番理想の初デートかもしれないです。ちなみに私、初対面の人とシラフでいてもベラベラ喋れるタイプです。

中に着たTシャツ（参考商品）／デツアー ヨリミチ
フーディ・ショートパンツ／スタイリスト私物

Q デートの時、何着てく？ 彼にしてほしい服装ってある？

前までは意識して女の子っぽいワンピースとか着てたんですけど、それだと「キメてるやん」って恥ずかしくなってきて、最近はTシャツとデニムと、歩きやすいけど可愛いぺたんこ靴みたいなさらっとしたコーデを選ぶようになりました。相手に着てきてほしいのは"無×無×無"の組み合わせ。スラックスとサンダルとか気が抜けてるのにおしゃれみたいな感じの、なるべく無なコーデがいいなって思います。あまりにもデカデカとブランドロゴが入ってたり主張がありすぎると、ちょっと辛いかもしれないです。自分はブランドのロゴT着るくせに、棚上げしてすみません！（笑）

Q デート中、スマホは どれくらい見ますか？

画面を下にしてテーブルの上に置いておくけど、基本は見ないです。仕事の連絡が来てどうしても触らなきゃいけない時は「一瞬、仕事していいですか？」と聞いてから触るようにしています。相手が見るのは彼氏だったらいいかな。彼氏じゃなくてもそんなに見る人、いないかもです。



さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、「=LOVE」やコスメブランド「リリミュウ」、カラコン「トパーズ」のプロデューサーとしても大活躍。『坂上＆指原のつぶれない店』（TBS系）や『超無敵クラス』、『ゼロイチ』（NTV系）のMCなど、テレビ番組のレギュラーも多数。Instagram@345_instaも要チェック♡

Q 最新の好きな男性の タイプを教えてください！

見た目は相変わらず"薄いジュノンボーイ"みたいな顔が好きなんですけど、昔より見た目だけで好きになることは減りましたね。それより、居心地のよさとかディベートできるかどうかとか、中身がある方に惹かれるようになりました。あと、今までは年上しか好きじゃなかったんですよ。でも私が大人になってきたこともあって新しく出会う人が年下ばかりになってきて。あとずっと年下=子供って思ってたんですけど、もはや年下もちゃんと大人だから、年齢ってあんまり関係ないのかもしれないと思い始めました。間口、広がってます！

Q 最近ドキッとした 男性の行動、何かある？

コロナ禍の今って、お店に行くと入り口に足でペダルを踏むとシュッて出てくる消毒液があるじゃないですか。この間、男の人と二人で出かけた時、相手が先にそれをして、そのまま足をどかさずにいてくれたんですよ。で、私が消毒液に手をかざしたらペダルを踏んでくれて。すごくささやかなんですけど、すごくうれしかったです。



Profile

ため息モノの美肌&ビジュアルと、気負いのないラフな人柄で、読者にも撮影スタッフにもファンが多い超人気モデル。音楽通が一目置くほど、あらゆるジャンルに精通。

比留川 游の Music Addict! vol.8

まだあまり世間では知られてないけれど、才能にあふれたアーティストをいち早くキャッチしている游のセレクトセンスが今月もスパーク。秋の夜長のお供にぜひ♡

Special Thanks:tAiki (photo)　Design:Minagawa Arika

朝、お家でコーヒーを飲みながら のんびりしている時に聴きたい。

Yu's Pick

「just like before」juno roome

NYのBrooklynで活動している韓国人シンガーソングライター
(情報が少なくてよくわからないけど、たぶん・笑)。
繊細なギターサウンドと、囁くような
かすれた声で歌うボーカルがとても聴き心地がいい。
MVも自身で制作しているようで、
世界観がどれもとてもセンスがよく、可愛らしくて大好き。
優しくて、ほっこりする世界観が最高。

Yu's Pick

「FAKE」Lola Young

ロンドンで活動しているアーティスト。とにかく声がパワフルで、厚みがある。
21歳とは思えないほどの安定感と迫力。
エイミー・ワインハウスやアデルを彷彿とさせるカッコよさ。
来日して、ぜひブルーノートでLIVEしてほしい!!

強めのお酒を飲みながら、Barとかで聴けたら最高♡

Let's try Spotify!

游の推し曲は今すぐココで聴ける!
Spotifyアプリさえあれば、無料会員でも今すぐ聴ける！アプリを立ち上げる>検索アイコンをタップ>右上のカメラマークをタップしたらこのコードを読み込むだけ！その他も話題&コアな全曲が無料で聴けちゃいます。

Check it out! 「just like before」juno roome

Check it out! 「FAKE」Lola Young

ar's choice – New release

『白』
川崎鷹也
WARNER MUSIC JAPAN
¥2,200

「魔法の絨毯」で一躍その名を世間に知らしめた川崎鷹也が、"大切な人との想い出を繋ぐ歌"をテーマにカバーEPを発売。HYの「366日」、玉置浩二の「メロディー」など名曲が、彼の憂いのある優しい声で蘇る。



「Replay」
DISH//
Sony Music Labels
¥1,000

今作は15枚目シングル。友達とのたわいもない会話や、何か特別なことをしなくてもただ一緒にいるだけで楽しかった時間など、二度と来ない貴重で"純"な青春の愛おしさを感じさせてくれる歌詞に注目を。



『悔しいわ/Piece of Peace～しあわせのパズル～』アンジュルム
hachama
¥1,200(10/19発売)

arでもおなじみ、かみこが属するアンジュルムが両A面シングルをリリース。特に「悔しいわ」は、日常で一人悶々としてしまう小さくも"あるある"な悔しい状況を一緒に消化してくれそうなパワフルなMVも必見!!



「Blah Blah Blah」
ITZY
WARNER MUSIC JAPAN
¥1,300

JYP発のガールズグループとして昨年末、日本デビューを果たした話題のITZY。発売中の日本2ndシングルは、"ガールクラッシュ"な中にもオリジナリティあふれる彼女らのクールな魅力が存分に詰まった一曲。

female body book

オンナのカラダBOOK

― 生理について。―

毎月やってくる生理は、煩わしくもあるけれど、自分のカラダが機能している証。
低用量ピルや吸水ショーツ、デリケートゾーン専用のケアアイテムなど、
バリエ豊かになってきた生理期を快適に過ごすための知識や製品を活用しつつ、
まずは自分の身体や生理について、じっくり、ゆっくり向き合ってみよう。

Photo:Arima Takako(P93·P104~105)、Nakamura Ayako(P98~103)
Model:Ishida Chihiro(ar girl/P93·P104~105)
Text:Hikasa Reina(P93·P98~105)、Ikeyama Akiko(P92·P94~97·P106)　Design:Yonaka no design

(INDEX)

INTRODUCTION

僕たち私たちの 生理とフェムテック

PHYSIOLOGY & FEMTECH

最近、よく耳にする「**フェムテック**」というコトバ。

「Female（女性）」と「Technology（テクノロジー）」を
組み合わせた造語。
女性のライフステージにおける健康課題を
テクノロジーで解決するサービスやプロダクトのこと。

2019年3月の経済産業省の発表によると、
生理やそれにともなう痛みやイライラの症状による
社会的損失は1年間で約7000億円にも及ぶという！
だからこそ、フェムテックは、女性はもちろん社会全体で
本格的に取り組まないといけない課題なのだ。

ツラい生理のこと、PMSのこと、デリケートゾーンの悩みのこと、SEXのこと…
フェムテックというコトバの登場によって
「最近、話しやすくなったかも」と感じるし、
吸水ショーツや月経カップ、デリケートゾーン専用ソープ、生理周期を登録するアプリなど、
生理の不快感を軽減するプロダクトやサービスが身の回りに増えてきた。

結婚、出産、更年期…。変わりゆくライフステージと私たちの心とカラダ。
これからも末永く、自分の心とカラダと良好な関係を築いていくために
フェムテックの力を借りること。
そして、もっともっと社会全体の“自分ごと”として、
男性も巻き込んで、一緒に考え、行動してもらえるように働きかけること。
それがarの考える、僕たち私たちの生理とフェムテックです。

オンナのカラダBOOK

アンケート編

読者アンケートによるホンネをCHECK

フェムテックのリアルを深掘り！

意外と知らないフェムテックのあれこれや、一人で抱え込みがちな生理やPMSのお悩み。ここだけの話…を読者の皆さんに徹底リサーチ！

フェムテックとは？編

Q1 フェムテックについて詳しく知っている？

回答	割合
全く知らない	38.6%
聞いたことはあるけどあまりよく知らない	36.4%
よく知っている	25%

- 生理用品や膣トレなど どこまでがフェムテックなの？
- 新しいテクノロジーという漠然としたイメージ
- 生理周期に活用できるグッズというのはわかるけど…
- 女性にとって必要なもの、という印象。もっとよく知りたい！
- 最近よく聞く言葉。でも実際のところは何もわかりません
- 雑誌等で特集されるようになりある程度知識は増えたと思う
- 女性の身体の負担を軽減するので一般的に広まってほしい！

目にする機会がグッと増えた「フェムテック」。言葉自体が定着した感はあっても、しっかりと理解し、うまく活用できている人はまだまだ少数派。

Q2 「フェムテック」と聞いて思い浮かべるものは？（複数回答）

項目	割合
吸水ショーツ	71.1%
月経カップ	42.2%
初めて聞いた／わからない	8.8%
その他（セルフプレジャーグッズ、体温計付きナイトブラ、妊活など）	6.6%

Q3 吸水ショーツと月経カップについての印象は？

回答	割合
どちらも使ったことがないし、まだ使わないと思う	46.7%
どちらも使ったことがないけど、機会があれば使ってみたい	35.6%
吸水ショーツは使ったことがある	8.9%
吸水ショーツを毎月使っている	6.5%
月経カップは使ったことがある	2.3%

- お手入れが面倒なイメージで続けられる自信がない
- 繰り返し使うアイテムなので衛生面が不安です
- 値段の高いものが多くて簡単には手を出しにくい…
- 単純によく知らないので挑戦する気になれません
- 使いたいと思えるような可愛い商品がないから
- ナプキンに慣れてしまってなんとなく使うのが怖い…

Q4 使ったことがあるアイテムは？（複数回答）

アイテム	割合
100% オーガニックナプキン	42.2%
一般的なナプキン	84.4%
布ナプキン	6.7%
タンポン	51.1%
吸水ショーツ	15.6%
月経カップ	2.2%
ソフィ シンクロフィット	17.8%

やはりまだまだナプキンが圧倒的。月経カップや吸水ショーツの認知度は高まっているものの、実際に使うとなると不安も多くハードルが高いよう。



生理・PMS編

Q1 自分の生理は重いと思う？軽いと思う？

回答	割合
重い	31.1%
よくわからない	28.9%
軽い	26.7%
かなり重い	6.7%
かなり軽い	6.6%

Q2 生理痛がひどくなったと感じた時期は？

回答	割合
10代後半	20%
20代前半	17.8%
生理痛をツラいと感じたことはない	17.8%
20代後半	15.6%
30代以上	15.5%
初潮時から	13.3%

環境の変化によるストレスや運動不足等が要因の傾向あり。思わぬ病気の可能性もあるので放置せず向き合うことが大切！

どのように変化を感じるようになった？

- ☑20歳を過ぎてから、腹痛が悪化
- ☑年齢を重ねるにつれて極端にイライラが増加。自己嫌悪に陥ってしまうほど、人に対して塩対応に
- ☑仕事が忙しい月に生理痛を感じる
- ☑コロナ禍で生活環境が変化したことで、以前よりも肛門痛や気分が憂うつになることが増えた
- ☑風邪っぽい症状が出るようになった
- ☑ニキビが毎回同じところにできる
- ☑昔よりも、生理時期の眠気が異常
- ☑高校生の時は部活をしていたからか気にならなかったのに、大学生の頃から腹痛に悩まされるように
- ☑精神面のしんどさが大きくなった
- ☑社会に出てから生理痛がツラいと感じることが増えた気が。爆食いする日も。ストレスが原因かな…

Q3 自分で行なっている生理対策は？（複数回答）

対策	割合
ピルを処方してもらう	17.8%
定期的に婦人科に通う	11.1%
漢方を飲む	4.4%
カフェインを控える	17.8%
温活をする	31.1%
日頃からVIOのケアをする	35.6%
香りやヨガでストレス対策	28.9%
特に何もしていない	31.1%
生理用品をオーガニックにする	2.2%
市販の鎮静剤を飲む	63.6%

手軽な市販薬に頼る人が大半の結果に。でも実は"痛み止めが必要なほどの生理痛"は黄信号。ツラい場合は我慢せず、一度受診も考えてみて。

Q4 生理で一番悩んでいることは？

- ナプキンのベタつきが不快。いちいち替えるのも面倒！
- ナプキンで肌がムレてかゆい。ファッションも楽しめない
- 1～2日目は塊のような経血がドバッと出る。漏れて何度も着替えが必要になる…
- 生理不順や不正出血があり不安で精神的にもツラい
- 激しい生理痛。ひどい時は日常生活に支障が出ることも
- 吸水ショーツは試してみたいけど、漏れないか心配でなかなか使う勇気が出ない



Q5 生理前に身体的・精神的不調を感じる？

回答	割合
たまに感じる	48.9%
毎月感じる	46.7%
感じたことはない	4.4%

Q6 PMSの時に感じる具体的な不調は？（複数回答）

不調	割合
イライラや不安が増える	91%
集中力がもたない	24%
腹痛	37.8%
腰痛	15.6%
むくみ	26.7%
お腹や胸のハリ	80%
眠気／倦怠感	86%
過食	33.3%
肌荒れ	35.6%

Q7 PMS時など不調を感じた時、どんな行動を取っている？（複数回答）

行動	割合
特に何もしない／我慢する	20%
薬を飲む	22.2%
病院に行く	2.2%
周囲に相談する	6.7%
休む	66.7%
食生活を見直す	15.6%
身体を温める	26.7%
運動する	2.2%
人になるべく会わない	2.2%
好きなことやもので自分を満たす	2.2%

イライラやダルさなど、目に見えず人にも相談しづらい症状が多いPMS。生理痛と違い、薬などの対策はせずにひたすら休むという声が多数。

蜜月関係♡

女性のカラダにとって、生理はとても大切なこと。
少しでも快適に、ストレスなく過ごせたら。
「女性の生理」と真剣に向き合う人々からの
メッセージは、ar読者へのラブレターです。

自分のこと、自分のカラダを誰よりも愛してあげること。それが大切な人を大切にできることにつながるから



That's why I do this about physiology 01

アーティスト
伊藤千晃さんに聞いてみた

PROFILE
1987年1月10日、愛知県出身。2005年、音楽グループ・AAAのメンバーとしてデビュー。美容やファッションなど多彩な才能を発揮し、同世代の女性を中心に高い支持を集める。2017年にグループを卒業。結婚、出産を経て、2018年にソロ活動を開始。アーティスト、モデル、タレントとして幅広く活躍している。

私が、ただ弱いだけ。生理中は我慢ばかりしていた

自らの出産を機に、女性のカラダについて学び、発信し続けている歌手・タレントの伊藤千晃さん。「自分を大切にすることで、巡り巡って人を大切にできる」と語るその真意とは？

最初に〝フェムテック〟という言葉を聞いた時は、単純に「何だろう？」って興味が湧きました。なんとなく女性のためになるのだろうと思って調べていくと、生理とか妊娠とか更年期とか、自分に関わってくることばかり。出産を経験していたこともあって、ホルモンバランスが身体にも心にも大きな影響を与えることを知った時には、当てはまることだらけで、「だからだったのか」と本当に驚きました。

私自身、生理の周期は安定していて、経血そのものもそれほど多くない方だと思います。それでもグループ時代、生理中にライブなどでステージに立つ時には「ナプキンがズレてしまったら？」「衣装を経血で汚してしまったら？」と常に不安でいっぱいでした。どんなにお腹が痛くても、薬によっては喉が乾燥してしまうので、とにかく我慢が当たり前。生理中はすごく精神的にストレスが溜まりましたが、その頃は低用量ピルというものがあることも知らなかったし、吸水パンツもありませんでした。今のように色々と選択肢があったら、もっと快適に過ごせたのにと思いますね。

自分の生理周期やタイプを知ると、もっと生きやすくなる

生理中と同様にツラかったのがPMS。といっても、20代の頃はPMSだとは気づかなかったのですが、とにかく気分が落ち込んで「全然できてない、自分はダメだ」とパフォーマンスに自信が持てなくなる時期があって。

その落ち込みの原因がわかったのは、出産後に生理周期をつけるアプリで、気分のマークをつけるようになってから。面白いくらいに、毎回生理のぴったり1週間前に〝落ち込み〟マークをつけていたんです。子育てに自信がなくなっていたのも、まさにその時期でした。

「あの落ち込みはPMSだったんだ」とわかったら、落ち込みの波が来ても「はいはい、この私ね」って思えるように(笑)。もちろん、落ち込むのは落ち込むんですけど、「今のこの私は放っておけばすぐによくなる」って思えたら、気分がとてもラクになりましたね。生理周期を把握することは、自分が生きやすくなることにもつながります。今は自己アピール、自己プロデュースの時代。それには、まず自分を知らなくては。この時期に体調を崩しやすい、精神的に落ち込みやすいと自己分析できていたら、その時期を避けて、重要な決断や人と会うタイミングを設定すればいいだけ。もっと自分がラクに生きられるようになるため、自分と向き合うための方法のひとつとしてアプリは絶対にオススメですね。

自分の生理やセックスについてもっと会話しよう

最近のフェムテックの盛り上がりを感じて思うのは、男性にも生理やセックスの話を避けないでほしいということ。なんとなく話しづらい気持ちはわかりますが、最終的にその行為に行き着くのであれば、会話なくしてそれを愛情深いものにしていくことは難しい。最初は恋からの盛り上がりで「カラダの相性がよかった」だけで解決できたとしても、大切なパートナーとして過ごしていきたいと思った時、会話を交わさず、出会った頃と変わらずに居続けることはできないと思います。だからこそ、生理やセックスのことにきちんと向き合い、話し合える環境をつくってほしいし、「話し合うことはいいこと」という感覚を両者とも持っていてほしい。男性も「むしろ知りたいよ、だって愛する君のことだもん」と、できること、すべきことを女性と一緒に探っていってほしいですね。

「自分の健康を知る」ことをもっと当たり前の社会に

先日ハワイに行った時に、そこに住む女性たちにフェムテックについて聞いてみたんです。でも、その言葉自体を知っている方はほとんどいなくて。ただ、私が「フェムテックってこういうものだよ」と伝えると、皆さん口々に「それってウェルネスのこと？　自分の心と向き合うこと？　それならやってる」と。彼女たちにとって「自分のことを知ることは当たり前のこと」という感覚。フェムテックというカテゴリーにおさめるまでもなく、自分の心や身体に向き合うことは日常だったんです。

対して日本の場合、「フェムテックって大事だよ、みんな関心持って！」って声を大にして言わないと、なかなか自分の健康問題に目を向けられない女性が多いという印象。周りの目を気にしたり、周りに気を使ったりして。それが日本人のよさでもあるのですが、つい自分のことを後回しにしちゃう女性がとても多いんですよね。確かに、私も母親から「他の人に迷惑をかけないようにしなさい」とか「自分がされてイヤなことは他人にしちゃいけない」という教育は受けてきたけど、「何よりもまずは自分を大切にしなさい」なんて、あまり言われたことがなかった。でも今はその頃とは違って、もっと自分を慈しんでいい時代。自分を大切にすることで、大切な人に優しくなれるし、それが回り回って「周囲を幸せにできる自分になれる」。だからまずは、女性みんなが自分に優しくなってほしいし、それが当たり前という社会になってほしいですね。フェムテックは新しすぎて、まだまだ勉強中の身。でも、支えてくれたファンの方々を含めた女性に、今の私が返せることがあるなら、これからもどんどん発信していきたいですね。

生理前で気分が落ち込んでもいつもの私ね、と受け入れられる

RECOMMEND

最近は吸水ショーツがお気に入り。漏れないし、思った以上ににおわないし、ゴミも出ないし。唯一の手間が洗わなきゃいけないこと。でもその時間も実は嫌いじゃなくて。手で洗っていると自分のことを「愛おしい」と思う瞬間があるんです。私の身体、頑張っているんだなって。ショーツを洗う時間は、自分に優しくなれる時間でもあるから、全然負担にならないんです。

自分を丸ごと愛してあげよう

生理と女性の

That's why I do this about physiology. 02

Be-A Japan 代表

髙橋くみさん に聞いてみた



PROFILE

フェムテックブランド「Bé-A〈ベア〉」を展開するBe-A JAPAN代表。日本とアメリカを行き来する中で吸水ショーツに出会い、本当に質のいい製品を作ることを決意。男子校での生理セミナーを積極的に行なうなど、性差にとらわれず誰もが生きやすい社会を目指している。

（まずは）日本で一番女性を幸せにする会社を目指したい

新たなる挑戦。フェムテックからヘルステックへ

男子校での生理セミナーを開催するなど、タブー視されがちな「生理」について、性別の差なく知っておく必要があると訴える「Be-A JAPAN」CEOの髙橋くみさん。これから先、彼女たちが目指す未来とは。

私たちが吸水ショーツを作ろうと考えたのは、グループ会社のMNC New Yorkを設立して7年目、社内で起きたある出来事がきっかけでした。うちの会社では、トイレを含むゴミ捨てなどを自分たちで、交代で行なっていましたが、ある時、ゴミ箱に使用済みナプキンがひとつも入っていないことに気づきました。スタッフに聞いてみたら、ゴミ箱に捨てるのが嫌で、汚れたナプキンをそれぞれ持ち帰っていたと。気づかなかっただけで、それまでずっとでした。そこからみんなで〝生理〟について話し合うようになり「女性だけの会社だからこそ、女性の役に立てる商材を作っていきたい」と考えるようになりました。ちょうどその頃アメリカで吸水ショーツが発売されて、「これは画期的！」と思って使っていたのですが、3時間くらいで簡単に漏れてしまったうえ、何回か洗ったら見るからに薄くなってしまって…。そんな経験や私たちの会社がものづくりをしていたこともきっかけになり、本当に質のいい吸水ショーツづくりを目指すようになりました。

圧倒的な吸水量で多い日も安心して眠れる

2020年6月1日、吸水ショーツという新しい選択肢を多くの人に知ってもらいたくて、普及活動の一環としてクラウドファンディングをスタート。最初の目標だった100万円を2～3時間で超えてしまって、3日目には1000万円に、45日目の最終日にはなんと9062名・1億239万円のご支援を達成。もちろん、最初は嬉しかったのですが、どんどん高額になってきたので、身が引き締まる思いで…。皆さん、本当に生理に対して悩みがあって、よりよい解決策がないかと探していらしたのだなと実感しました。

その頃、吸水ショーツの存在は感度の高い方以外にはほとんど知られていなくて、発売されている数少ない商品も、吸水量が3～4日目ならいいけど、2日目など多い日だとやや不安だと感じさせるものが多かったようでした。

うちの商品の特徴は、ショーツ1枚で一日中過ごせる圧倒的な吸水量で、日中も夜中も安心して過ごせる点。一番わかりやすい点ではあるのですが、女性にとって、睡眠中に疲れが取れない・体調が悪い・睡眠の質が悪い・パフォーマンスの質が低下するというのは、数値としても出ている部分なので、吸水量にはしっかりこだわりました。発売後も、約7000人のお客様の声を聞きながら改良を続け、新製品のベア シグネチャー ショーツ03は、多い日の平均経血量の約3倍の約125㎖の吸水量[※1]。量が多くて悩んでいる方も安心して使える製品になっています。

我慢は当たり前じゃない。「人生が変わった」という声も

商品を使っていただいたお客様からの声として多いのが、「人生が変わった」という言葉。皆さん、我慢することが当たり前だと思っていたんですよね。でも一度、吸水ショーツを使うと「今までこんなに面倒くさいこと（サニタリー用品を毎回替えること）をしていたのね」「二度使うと戻れない」「ゴミが出ないことが嬉しい」と感じてくださる方も多いようです。

また、開発当初は思いもしなかったことですが、お客様の中には様々な障害を抱える娘さんを持つ保護者の方が何人もいらっしゃって。「毎月生理は来るけど、生理という認識ができない」「学校とか外に行っている間にナプキンを替えることが難しい」など、生理によって阻まれていた社会進出の壁や毎月のストレスが解消されて本当に喜んでくださいました。

長い間、日本では生理という現象は秘め事にされ、タブー視されてきましたが、ようやく社会を変えていける時代の流れがやってきたのかなと。女性が生理から解放されることはなくても、より生きやすい社会へと。

10月に東京ビッグサイトで開催される「第1回 FemtechTokyo」では、ミツフジ株式会社との共同開発を行なう「経血量を計測できる吸水ショーツ」のプロトタイプをお披露目する予定です。女性の体調がきちんとわかる、生理の経血量がわかるフェムテックを超えた、ヘルステックな世界初[※2]の吸水ショーツ。アジアでも日本でも、世界でも。生理で悩むことのない世界へ向けて、大きなチャレンジをしていきたいと思っています。

※1 公的検査機関のデータを元に算出
※2 2020年9月現在自社調べ

COMMENT

現代女性は一生で約450回の生理が来て、使うナプキンは1人につき約1万2000枚。38億人の女性がそれだけの枚数を使っている。ナプキンはレジ袋よりもプラスチックが含まれていて、海に捨てられるプラスチックごみ量の第5位でもある。よりサスティナブルな選択肢として浸透していくことを期待します。

（右）経血ジミに。ベア ウォッシングパウダー　¥2,530、（下）初めての方におすすめ。ベア シグネチャーショーツ03　¥7,700／ベア ジャパン









男女学生や親子向けに生理セミナーを積極的に開催している。実際にナプキンに吸水させてみることで、生理の不快さを実感した男子高校生も。



一般のお客様や提携企業の従業員の方など、実際に使っているユーザーから積極的に意見を聞いて商品をアップデート。

03 That's why I do this about physiology.

たかくら新産業 代表取締役 高倉 健さんに聞いてみた



PROFILE

大学卒業後、西武百貨店に入社。西武百貨店渋谷SEED館の企画担当を経て、1993年独立、たかくら新産業設立。世界各国から高感度な化粧品や雑貨を輸入販売した後、オリジナルブランド「メイド オブ オーガニクス」を販売。デリケートゾーンケアのパイオニアとして、安心・高品質にこだわった新しい発想のアイテムを続々と発売。

「ケアからキュア」へ。〝挑戦〟は次なるステージに！

デリケートゾーンの当たり前を日本人女性にも伝えたい

当社が初めてデリケートゾーンケア専門の商品を発売したのが10年前のこと。商品開発のために出張でオーストラリアを訪れ、「経皮吸収」について聞いたのがきっかけでした。日本に帰ってきて調べてみると、腕の内側に化粧品をつけた時の経皮からの吸収を1とした時に、頭皮だと3・5倍、ワキは3・6倍。下あごは14倍で、男性の睾丸はなんと42倍でした。女性の膣の吸収率がどれくらいかは実際にはわかっていませんが、「外側だけで42倍なら膣の内側はどれだけの吸収率なのだろう」と。また、デリケートゾーンケアの先進国と言われるイタリアを訪れた際には、どのホテルにもトイレにデリケートゾーン専用のソープが置いてあり、「日本人女性は顔を石鹸で洗うのに、なぜ第二の顔は石鹸で洗わないんだ」とイタリア人に驚かれたこともありました。こうした経験から、デリケートゾーンケアの大切さを日本人女性に伝えることが大事だと思い、製品の開発に着手しました。

ところが発売当初はまったく売れませんでした。バイヤーは面白い商品だと言ってはくれるものの、「売ったことがない商品だから売る自信がない」と。確かに、日本人女性がデリケートゾーンケアの重要性やケアをするメリットを知らない中で販売しても、誰も買ってくれませんよね。そこで売るだけではなく勉強会を開き、啓蒙活動も同時に始めました。

第一の転換期となったのは5年ほど前。当社の製品はもともとイタリアで製造していたのですが、フードグレードに近い製品にすべくオーストラリアでの生産に変えてブランドをリニューアル。そのタイミングでコスメキッチンが全店舗で日本初の「デリケートゾーンケア専門コーナー」をつくってくれ、この分野の新たな可能性を引き出してくれました。3年ほど前からはフェムテックブームが訪れて、他社の参入もどんどん増えているし、デリケートゾーンケアに対する女性の意識がさらに大きく変わってきているのを感じています。

腸内環境を整えることが健やかな膣環境につながる

最近、カンジダ症に悩む女性が増えています。その原因のひとつと考えられているのが腸内環境の悪化。腸と膣は密接な関係があり、腸内環境が悪いと膣内環境も悪い場合が多い。根本的によくしていくためには、専用ソープなどのアウターケアと同時に腸内環境などインナーのケアも同時に行なうのが大切だと思います。デリケートゾーンケアを牽引してきた人間として、「ケアからキュアへ」。次なるステージに挑戦していきたいですね。





商品の原料はオーガニック先進国・オーストラリアで調達。先住民・アボリジニの植物学とイギリスのアロマテラピーが融合して、独自の植物療法が発展した国だ。



10年前にデビューしたデリケートゾーン専門ケア用品「ピュビケア」の初代ソープ。発売した当初、ほとんど売れず…。



同社が販売する食品・サプリ・化粧品のすべてを高倉代表が開発。社会の役に立つ、喜ばれる商品づくりがコンセプトだ。



正しい知識を学べるイベントやフェムテック事業に参入したい企業への支援など、様々な啓蒙活動を行なっている。





ブランドやプロダクトを追加する際には、好奇心旺盛＆厳しい目を持ったスタッフがお試しし、妥協なくチェック。



04 That's why I do this about physiology.

fermata COO 近藤佳奈さんに聞いてみた

PROFILE

神戸大学卒業後、ピクシブ株式会社、株式会社ディー・エヌ・エーを経て、2019年12月より、fermataに参画。事業戦略、マーケティング、営業等を統括。女性の身体の悩みや課題を共有するプラットフォームの創出、ウェルネス課題の解決につながる世界中のプロダクトの提供を通じ、女性はもちろん、みんなが生きやすい世界を目指している。

固定観念やタブーこそ私たちの解消すべき問題点

固定観念やタブーこそ私たちの解消すべき問題点

フェルマータは、「アジア・日本にフェムテック市場をつくる」ことを目標に2019年10月に設立。オンラインストアや実店舗でのフェムテックプロダクツの販売に加え、フェムテックイベントの開催、市場参入への支援などを行なっています。

設立当時はまだフェムテックという言葉が日本ではまったく知られておらず、フェムテックに関連するプロダクトを手に取ったり、購入したりする場所もありませんでした。「最初に紹介するならどんなプロダクト？」と考えた結果、一番多くの人がリアルタイムで経験しているであろう「生理」の悩みを解決するアイテムがいいだろうということに。その後、吸水ショーツや月経カップなどがメディアでたくさん取り上げられ、翌々年には大手メーカーも参入。今や一大市場になっているのは周知の通りです。

これまでの生理用品の選択肢といえば、使い捨てナプキンとタンポンの2種類くらい。「ムレやかゆみ、取り替える手間は仕方のないこと」「ほかの選択肢がないことは普通のこと」と、モヤモヤを感じつつも、「それが当たり前」と思って見過ごしてきた方も多いように思います。こうしたことは、もちろん生理に限らず、様々な健康課題にも当てはまりますし、社会には大小無数に存在すること。そういった「当たり前」として諦めてきた色々な固定観念やタブーこそが、私たちの解消すべき問題点だと思っています。

ここ何年かは、テレビのバラエティ番組やファッション誌などでも生理やセクシャルウエルネス、更年期について取り上げる状況になりました。世界中を見渡してみても、進んでいると思いますね。ただ、いくらメディア側が発信をしても、視聴者や読者が拒否反応を起こしてしまうと成立しないので、まず受け手側の感度が上がったということが何よりも大きいと思います。

フェムテックという言葉が不要になる世の中に

今後は、当たり前にこのようなプロダクトやサービスがあふれる社会、できるだけ多くの人が自然と選択肢として知り、使用できる社会を目指したいですね。そのためには、個人や企業、行政への働きかけなど、すべての角度から貢献していきたいと思っています。まずは、ファーストタッチポイントとして、ぜひ、お店に遊びにいらしてください！



That's why I do this about physiology. 05

モデル・商品プロデューサー

益若つばささんに聞いてみた

PROFILE

1985年10月13日生まれ、埼玉県出身。17歳でファッション雑誌『Popteen』で読者モデルとしてデビュー。2007年結婚、翌年に男児を出産。2021年6月に子宮内黄体ホルモン放出システム(LNG-IUS)「ミレーナ」を装着する施術を受けたことをSNSで報告。YouTubeの再生回数が130万回を突破するなど大反響を呼んだ。

炎上しても発信していく それが私の指名かなって思う

約1年前に「避妊リング(ミレーナ)」を装着したことを自身のYouTubeチャンネルで公表した益若つばささん。タブー視されがちな「性の話題」をあえて発信した理由とは?

ミレーナのことを最初に知ったのは、4年くらい前。友達と生理のことについて話していた時に、「出産したばかりの入院中に、先生から『経産婦さんなら避妊リングも入れやすいし、楽になるんじゃない?』って勧められて、その場で入れたんだ」と教えてもらって。〝避妊リングってナニ⁉〟って、あまりのパンチワードに一気に興味が湧きました(笑)。

経血で寝具を汚すのはズボラだからだと思っていた

ミレーナは計画的に避妊できるのが魅力ですが、一番惹かれたのが「生理の時の経血が少量になって、中には1年後には未出血になる人も2割ほどいる」という点。

私はずっと生理不順で、いつ生理が来るかわからないストレスを抱えていたし、学生時代から寝具を汚してしまうのが当たり前。夜は赤ちゃんのおねしょ用シートを敷いて寝ていたことも。日中も、タンポンを入れて厚めのナプキン、生理用のショーツ、インナー…それだけガードしてもやっぱり漏れてしまったこともあって。「みんなは寝具や服を汚さないのに私だけできないのは、私がズボラだからなんだ」と恥ずかしく思っていました。

だからこそ、「未経血になるかも、経血がほとんど出なくなるかも」という話は、何よりも魅力的。でも同時に「血が出ないなんて身体に悪いんじゃないの?」「血が身体に溜まっちゃうんじゃないの?」という疑問もあって。婦人科で聞いてみようと思いつつ、行きにくくて、気がついたら3年ほど経っていました。

ようやく意を決して婦人科に行ったのが昨年6月。将来的にはまだ子供を産む可能性もありつつも、ここ数年で妊娠は考えていなかったし、計画的に考えられるのっていいなと。それに、自分で自分の身体を女性が守るってことはとても素晴らしいこと! そのことを伝えるために、益若つばさとして表に出て仕事をしてきた私が体験するのは、意味があることなんじゃないかと。「炎上するかもしれないけど動画で伝えたい」と思い、ミレーナを入れに行きました。

生理のことに悩んでいる女性たちから動画が大反響!

ミレーナを入れた時は、「痛いじゃん!!!」って(笑)。最初に教えてくれた友達も婦人科の先生も痛くないと言っていたから油断していましたが、子宮がキュッと締めつけられる感覚というか、出産を思い出すような感じ。想像以上に痛かった!

そんな本音もさらけ出した動画は、想像以上の大反響。炎上覚悟で、あえて「避妊リング」のワードをタイトルに打ち出したのですが、あのインパクトのあるワードだったからこそ、私も興味を持ったし、広めやすかったのかもしれないですね。結果、女性も男性も本当にたくさんの人が観てくれて。もちろん賛否両論あったし、心ないコメントも、それはもう数え切れないくらい。でもこの動画を観ることで「生理=ずっと一人で抱え込むもの」ではなく、「人に話してもいいんだ」ということや、今はミレーナやピルなど、ナプキンやタンポン以外にも色々な選択肢があることを知ってくれる人がいればいいと思います。

コスメや服の話の延長で生理についても話せればいい

YouTubeのコメント欄には、同じような悩みを抱える人がたくさん集まっているので、掲示板みたいになればいいですね。そして、コスメの話やおしゃれの話の延長で、ナプキンやピルのこと、コンドーム、検査…もっと気軽に話せるような文化になってほしいなと思います。

自分で自分の身体を守る。その当たり前を当たり前に

今年ロスに行った時に、現地の女性と生理や避妊の話をする機会がありました。海外だとピルを飲むことや女性が避妊をすること自体は当たり前で、「女性が身体を守るものを自分で選択することの何が悪いの?」という感覚。ミレーナもあるし、ピルもあるし、シールや注射まで。とにかく選択肢が豊富なんですよね。対して、日本ではまだまだ女性が避妊をすることや性の話をすることに対して抵抗感がある人が多いなと。ミレーナに関しても、生理痛や生理過多の悩みではなく〝避妊目的〟で入れる人がいてもいいと思うけど、「生理がツラいから入れる」って思わないと、なんかやましいというか、自信を持って言いにくいような。実際に私も、「病気じゃないとダメだなんて変なの」と思いつつ、どこかで理由を探していたのも事実です。

性のことを話題にしにくい、女性の避妊に抵抗感があるという風潮は、日本がきちんとした性教育を避けてきたから仕方ないとも思います。これが現状の限界なのかなと。でも、ずっと避け続けることで、私の子供の世代も同じように苦労するだろうし、負の連鎖がずっと続いてしまうのも怖いなと思います。

最初はただ自分がミレーナを入れる、入れないレベルの話だったのが、最後は日本の性教育の話にまで(笑)。どんどん壮大な話になっていっている気がしますが、「生理や性についてきちんと考えて話し合うこと」から、すべてがつながっていくのだろうと思います。

PICKUP!

[Femtech ITEM | ☑ for PERIOD ☑ SHORTS | ☐ IN BATH ☐ OUT BATH | ☐ INNER CARE ☐ HOT CARE | ☐ FRAGRANCE]

月経カップなど、頼れるアイテムたちをご紹介します♡

Femtech for PERIOD

ここ数年で選択肢がグッと広がっている生理用品、知らないなんてもったいない！ 自分に合うものがきっと見つかるはず。

ポップなカラーで
生理中もポジティブに☆

最先端のフェムアイテム
その名も"月経ディスク"



初心者さんも安心♡
まずは最小月経カップから

Menstrual Cup
月経カップ

01膣口のすぐ近くに装用する月経カップに対し、月経ディスクは子宮頸部の下に装用。子宮口にフラットにフィットするので、より違和感が少なく快適に。 インティミナ　ジギーカップ2 サイズB(レギュラー)　¥6,600／ラブピースクラブ　**02**使いやすい小さめサイズながら、最大12時間使用可能という頼もしさが嬉しい。花のつぼみのようなルックスも可愛くて気分がアガる！ フルムーンガール　¥4,620／コスメキッチン　**03**持ち手がリングタイプになっているので、指を引っかけて取り出しやすい。全15色とカラバリも豊富です♡　メルーナカップ　¥3,960／メルーナジャパン　**04**医療用シリコン製で安心安全！　体内で経血をキャッチする月経カップは、においが気になりにくいのも魅力的なポイント。 ルネット カップ　¥4,620／フェルマータ



Panty Liner
パンティライナー

01竹とトウモロコシ繊維を使用したサスティナブルなライナー。パンティライナーとは思えない、ボックス型のパケデザインやイラストもおしゃれ。TSUNO　パンティライナー　¥770、**02**無漂白のオーガニックコットンを使用しているので、お肌が敏感になっている時も安心。sisiFILLE　おりもの専用シート　¥770／ライフアンドビューティー バイ ジュン オンライン(ジュン)

お肌にも地球にも
優しい天然素材

ふっくら柔らかな
安心感に包まれる



Cloth Napkin
布ナプキン

6層構造でモレを徹底ブロック＆ナプキン約4枚分もの吸水性を実現！　抗菌素材を使用し、つけ心地も快適。ベルマカロン　1DAY リリーパッド　¥2,300



Organic Napkin
オーガニックナプキン

01タンザニア産オーガニックコットン100%使用で、合成繊維にはない柔らかさ。淡いピンク色のスリーブも可愛い♡　sisiFILLE 生理用ナプキン　29cm特に多い日用　¥715、**02**同　21cmふつうの日用　¥660、**03**同　23.5cm多い日用　¥660／ライフアンドビューティー バイ ジュン オンライン(ジュン)

肌に優しい＆
パケもしゃれてる
快適アイテム目白押し♡

イマドキフェムテック

生理期間だって自分らしく、少しでも心地よくポジティブに過ごしたい！　そんな願いをサポートしてくれる吸水ショーツや

Femtech SHORTS

機能性はもちろん、色やデザインもしゃれてるものが実はたくさんあるんです！
最新吸水ショーツとサニタリーショーツ、こだわりのつまったラインナップが揃い踏み。



















03　スリムだけどしっかり吸水 軽快！進化系ショーツ

7層構造で一日中安心して過ごせるほどの吸水力ながら、薄型の吸収体やサイドに施されたメッシュ素材で、はき心地軽やか。ベア　エアライト ショーツ　¥4,950／ベア ジャパン

02　優しく寄り添ってくれる 上品カラーにきゅん♡

天然成分由来の抗菌防臭加工を施したオーガニックコットンを使用。イマドキなカラーとデザインも、乙女心をくすぐる♪　フィメカ　吸水ショーツ ハイウエスト　¥6,270

01　温活×吸水を両立 腹巻一体型ショーツ

ポケット付きの腹巻と、吸水量最大約40mℓの吸水ショーツが一体化！　お腹もお尻もすっぽり包み込んで、生理の大敵である冷えを解消。グラモア　腹巻吸水ショーツ　¥3,960

06　憂うつな気分も晴れる あざやかビタミンカラー

特殊な加工により汗のニオイや部屋干し臭をケア。洗濯ネットとしても使えるメッシュポーチ付き。ホガラ　オーガニッククコットン吸水型ショーツスリム　ガーベラ　¥4,290

05　さまざまなモレのお悩みを カバーしてくれる強い味方

吸水機能によりさまざまなモレに対応。生理時はナプキンなどのサニタリー用品を併用して、さらに安心＆ゴキゲン♪　アンフィ　吸水サニタリーショーツ　¥2,990～／ワコール

04　ベタつかずフィットして 生理中だってアクティブに♪

吸水部分が背面まで広がり、動いても寝転んでも安心。吸汗速乾機能でベタつきも気にならない！　Nagi SPORTS　スタンダードプラス / ブリックレッド　¥6,850／BLAST Inc.

09　最新素材でベタつき知らず はくとより可愛いドットも◎

吸水ショーツのために開発された最新の凹凸素材を使用し、吸水速乾を実現。ベタつきやムレによる肌トラブルも軽減！ピリオド　クラシックプラス　¥6,930／フェルマータ

08　毎日だってはきたい 快適な肌心地

カジュアルなボーダーに、伸びのいい綿混素材ではき心地◎。クロッチ部分のギャザーにナプキンの羽をしまえる設計。ウンナナクール　サニタリーショーツ　¥1,760／ワコール

07　「いつもよりおしゃれ！」で 生理をもっとハッピーに

遊び心あるデザインに大きめのクロッチで安心感も文句なし。ケープラスワンパーセント　サニタリーショーツ　¥6,600／ライフアンドビューティー バイ ジュン オンライン（ジュン）

愛でるケア

毎日の丁寧なケアですぐに変化を実感できるはず☺

インバス
In bath

顔や身体の皮膚とは異なるpH値を持つデリケートゾーンは、
専用アイテムで優しくケアするべし♥

Femtech ITEM
□ for PERIOD □ SHORTS
☑ IN BATH ☑ OUT BATH
□ INNER CARE □ HOT CARE
□ FRAGRANCE



知っておくとより快適！
便利GOODS TIPS



フタ付きで中が見えにくい使い捨てサニタリーボックス

紙製なので、中身がいっぱいになったらそのまま捨てればOK。シックな大理石柄でインテリアにもなじむ♪　フルート　サニタリーボックス　ホワイト 大理石　10枚　￥980（参考価格）



プチプラでもあなどれない機能性&可愛さ♥

なんと100円ショップでも！ニオイ漏れを防ぐジッパー付きで機能性も文句なし◎。Seria サニタリーバッグ　ナチュラル フラワー柄　12枚　￥110（店舗によって在庫がない場合あり）



シンプルなビジュも◎強力防臭サニタリーポーチ

彼のおうちに遊びに行く時など、外出先でもスマートに使用済みの生理用品をポイッ。フルート　サニタリーポーチ ナチュラル　Mサイズ　30枚　￥1,680、Lサイズ　30枚　￥2,280（ともに参考価格）

01沖縄産クレイ配合で爽やかな洗い上がり。デリケートゾーンはもちろん、汗やムレが気になる脇下や首筋などのパーツケアにもおすすめ！　ニューニュアンス　デリケートボディウォッシュ　180mℓ　￥3,245　**02**7種類のヒアルロン酸配合でしっかり保湿。シンプル&高級感あるパッケージで、バスルームに置いておくだけで気分が高まる♪　オブソブ　インティメイトハイジーンスージングクレンジングジェル　200mℓ　￥4,950　**03**ビタミンBの一種であるナイアシンアミド配合。意外と気になるVIOのくすみや汚れ、古い角質による黒ずみに。しっかりと保湿することで透明感が生まれ、キメの整ったお肌へと導いてくれる。サマーズイブ　フェミニンウォッシュ シアービューティー　237mℓ　￥1,078／ピルボックスジャパン　**04**韓国の芸能人やセレブに人気の、脱毛サロン発ボディケアブランド。ラクトバチルス乳酸菌入りのジェルタイプの洗浄料でスッキリ。ほのかなパウダーの香りも癒される♡　アロング　インティメイトクレンザー　200mℓ　￥1,870　**05**抗炎症作用のあるカモミールエキスや、消炎作用のあるマシュマロウエキスを配合。泡立て不要のフォーミングソープで手軽に使いやすく、デイリーケアにぴったり。ピュビケア オーガニック フェミニンシフォンソープ　ローズ&イランイラン　220mℓ　￥2,530／ピープル　**06**ブルガリアンローズやゼラニウム、サンダルウッドなど5種類の精油をブレンド。使用後も香りが持続して、気になるニオイをカバーしてくれる。アロメディカ　フェミノール　100mℓ　￥3,630／ピープル　**07**希少な「ベルサイユのバラ」の美容成分をたっぷりと配合。しっとりとした洗い心地で気になるニオイやかゆみのもともスッキリ。ザ・レディ　デリケートローズプラセンタウォッシュ　150g　￥2,750

インバス
&
アウトバス

洗って潤して

“第二の顔”と言われるほど大切なパーツであるデリケートゾーン。繊細な場所だからこそ、

Out bath アウトバス

オイルや拭き取りなど、多種多様なアイテムが集合。
シーンによって使い分けるのも良き♪



01高濃度保湿でしっとりハリのある肌に。ライム＆ハーブの香りも爽やか。オーパスビューティーキュア　オーガニックホワイトミルク　50㎖　¥3,520／アンドワン　**02**植物療法士・森田敦子氏監修。女性の身体の働きをサポートする機能性成分・ルブラボロンを配合。個包装で使うたびフレッシュ！　レッドフロッグズ　フィンティメイトエッセンス　2㎖×15個　¥2,750　**03**さらさらテクスチュアのクリームで肌なじみ抜群。ムレやかぶれもブロック。アルジタル　デリケートハイジーン ニアウリクリーム　75㎖　¥3,850／ビープル　**04**汚れの拭き取りも潤いケアも1本で叶うミスト化粧水。携帯しやすいサイズ感も嬉しい。ワフィト　インティメイト ミスト　30㎖　¥3,300　**05**ボタニカル成分配合のミストタイプの拭き取り化粧水。分泌物が多い時や生理中に、ワンプッシュでさっぱり！　アロング　インティメイト ミスト　70㎖　¥1,760、**06**外出先でのお手入れにはウエットティッシュタイプも◎。厚手のシートで破れずしっかり拭けて安心。同　インティメイト ワイプ　3g×15枚　¥1,100　**07**生理痛緩和にも効果があると言われているCBD。下腹部等に塗って身体も心も軽やかに。フィメカ　リラックス アンド リカバリー CBD モイストクリーム　80g　¥7,600　**08**柔らかなオーガニックコットンに、天然植物成分がたっぷり。サッと拭き取って清潔に。ピュビケア オーガニック　フェミニン コットンシート クールミント/無香料　5枚入り　各¥605／ビープル　**09**サラサラなのにしっとり潤うパウダータイプのスプレー。ニオイやムレが気になる時や、トイレの後にも。アウトクリア　ケアパウダースプレー　50g　¥1,408／ハナミスイ　**10**弾力のあるハリ肌に導くミスト化粧水。お風呂上がりにシュッとひと吹き♪　オブソブ　Vゾーンコラーゲンフォーミュラアンプルミスト　80㎖　¥4,950　**11**サラッとした使用感のデリケートゾーン美容液。塗った後すぐ下着をつけてもストレスフリーな肌心地。ニューニュアンス　ブライトニングリッチセラム　25㎖　¥4,950　**12**デリケートゾーンのかゆみを素早く鎮めるパパイアエキスを高配合。女性特有のトラブルをナチュラルなオーガニックの力で解消。ピュビケア オーガニック　フェミニン スポットクリーム　15㎖　¥2,090／ビープル



なめらかな使い心地の膣用インナージェル

ラクトバチルス乳酸菌配合で、膣内に潤いを与えながら不快感を解消してくれる。持ち歩きたくなる洗練されたパッケージも魅力♡　エストール　インナージェル　1.7g×10本　¥4,950

しつこい経血を洗い流す生理終わりの強い味方

ジェルを直接注入して、自浄作用を妨げずに洗浄する膣洗浄器。生理時の残った経血を洗い流すことで、生理期間が早く終わる優れモノ。インクリア2.9　2.9g×2本　¥990／ハナミスイ

ワンタッチ式で簡単みずみずしい潤いを注入

潤い不足が気になる人におすすめ。膣ケア感覚で気軽に使える、ウォーターベースの注入式潤滑ゼリー。レインボー23　エイジング / モイスチャー　1.7g×3本　各¥1,320／ハナミスイ

インナーケア

内側からもフェムテック！

日々頑張る私たちのカラダを、内側から労ってケアしてくれるアレコレをご紹介。読者アンケートの悩みにも多かった、PMSに効くアイテムも！





















01

植物由来の製品を集めた「ドラッグストア フィトリート」とのコラボ。深い味わい。エミリーウィーク ハーブティー リセット/アクティブ/ニュートラル/バランス 各30g ¥1,728

02

口臭やデリケートゾーンなど、潤い不足によるさまざまな悩みに。粘膜に着目し、内からケアする新発想のサプリメント。シンプリス センシュアル ネンマク ケア 30袋 ¥9,396

03

不足しがちな鉄分などを補い毎月のリズムをサポート。常にベストパフォーマンスを目指す働く女性に。レイ サイクル バランス サプリメント 252粒 定期便¥5,200、単品¥7,500

04

コップ1杯程度のお水に数滴入れて飲むだけ。自律神経やホルモンの乱れが整って身体ポカポカ☺ エルボステリア タンチュメール インナーウォーム 30g ¥3,024／コスメキッチン

05

人気の食べるお茶「EAT BEAU-TEA」やフェイスパック、スーパーフードのナツメなど5商品と、ポストカードがセットになったエシカル定期便。デイリリー Moon Ritual Set ¥3,400

06

女性に必要な栄養素のつまったスイーツは、グルテンフリー＆ヴィーガンで美味しく罪悪感もなし♪ 6種類の詰め合わせがボックスで自宅に届く。ムーントリーツ トライアルボックス ¥3,300

07

オレンジピールやレモングラスなどをブレンドした、フルーティな香りでリラックス効果抜群。アロマブルーム ハーブティー ウーマンバランス 2g×10包 ¥648／フォーシーズHD

08

ビタミンEの一種であるγ-トコフェロールとγ-トコトリエノール、エクオール、カルシウムによる複合サプリメント。生理前も自分らしく。トコエル 3粒×7袋 ¥1,290／大塚製薬

09

その時の気分に合ったフレーバーを選べるお茶のサブスク。パケもつい集めたくなっちゃう可愛さ♡ YOU IN ムードペアリングティー 定期便3個 ¥3,990/月額、単品 各¥1,490

10

PMSによるイライラや落ち込み、生理不順など、生理にまつわる悩みにアプローチ。厳選された漢方生薬とハーブをブレンドしたサプリ。プラントロジー インナーピース 100g ¥6,000

冷えはNO！ あったためケア

生理痛などの不調の原因にもなる"冷え"は女性の大敵。
履いて、塗って…ポカポカ温活アイテムで、目指すはめぐり美人♡



秋の夜長のバスタイムにハーブバスで芯からあったか

ただの靴下？ 答えはNO！ 実は5本指なんです♥

マッサージでじんわり温めてめぐりをサポート

2つのペッパー配合でボディケアしながら血行促進

浄化しながら包み込む優美な宝石バスソルト

お手軽パットでいつでもよもぎ蒸し気分

01ジャーマンカモミール、金木犀など秋らしいハーブのブレンドで癒し効果は抜群。しっとりと保湿もサポート。エミリーウィーク　ハーブバス For Autumn　20g×3包　¥2,420　**02**ヨモギの素材をそのまま感じられるオイルは、フェイス＆ボディどちらにも使えて優秀。マッサージすることでじんわりと身体が温まる♡　SHIRO　ヨモギオイル　50mℓ　¥10,136　**03**外からは普通の靴下に見える5本指ソックス。シルク製で蒸れにくく、汗による足先の冷えを防いでくれるスグレモノ。レイ　シークレット シルク ソックス　¥4,620　**04**ナプキンのように下着につけて、下腹部や骨盤まわりを温め。オーガニックコットン使用でお肌に優しいのも嬉しい。ウィズフェム　よもぎ温座パット　オーガニック　3回分　¥649／グラフィコ　**05**ピンクペッパー＆ブラックペッパー配合で身体ポカポカ。温活しながら肌も引き締め。メルヴィータ　ロルロゼ ピンクフィット ボディオイル　100mℓ　¥5,500、**06**週2回のスクラブでお肌がキュッ。血行促進して代謝もUP。自信の持てるハリ肌に！　同　ロルロゼ オイルイン アクティベート ウォッシングスクラブ　150mℓ　¥3,190　**07**浄化・鎮静効果も期待できる100%天然のバスソルト。ガラスのボトル入りでバスルームに飾っても◎。eume　クォーツバスソルト クリスタル　420g　¥3,500／コスメキッチン

Femtech ITEM
- [ ] for PERIOD
- [ ] SHORTS
- [ ] IN BATH
- [ ] OUT BATH
- [ ] INNER CARE
- [x] HOT CARE
- [x] FRAGRANCE

リラックスのおとも♥ 香りで癒される

疲れが取れない、なんだかモヤモヤ…そんな日は、大好きな香りに包まれて
思いきり自分を甘やかして。心も身体もすっと軽くなるはず。





肌に触れる下着こそ一番好きな香りがいい♥

生理の憂うつが軽くなる頼れるお守りオイル

持ち歩けるアロマで365日いつでもご自愛

ベッドリネンにひと吹きで眠りの質が変わる！

エシカルなディフューザーで自分にも地球にも思いやり

01ノスタルジックなキンモクセイの香り。容器とリキッドが別売りで、持続的に使用可能。SHIRO　フレグランスディフューザーリキッド（スティック10本付き）キンモクセイ　300mℓ　¥5,720、同　フレグランスディフューザーグラスベース　¥4,180　**02**眠れない、目覚めが悪い…さまざまな睡眠の不調にラベンダーなどの精油の力でアプローチ。ザ パブリック オーガニック　スーパーディープナイト　ホリスティック精油ピローミスト　（右から）ディープスリープ、クリアアウェイク　各60mℓ　¥3,080／カラーズ　**03**プロヴァンス産ラベンダーのフェミニンな香り。生理中のナプキンに垂らすのも◎。シゲタ パリ　ラヴェンダーファイン　5mℓ　¥2,530、**04** サイプレス、ペパーミントなどのクリーンな香りで全身のつまりをリリース。PMS緩和にも効果あり！　同　リバーオブライフ　15mℓ　¥6,820　**05**細かなレースやシルク素材など、下着のお手入れに。イランイラン＆ベリーの香り。リブレ　ランジェリー用洗剤　400mℓ　¥3,300　**06**ゆらぎ期や生理前など、コンディションによってチョイス。ザ・レディ　ロールオンアロマ WR　ウーマンバランス　（右から）フロー、ハピネス、コンプリート　各8mℓ　¥3,080

フェムヨガ

の心の声にもじっくりと向き合ってみて♡

femtech Yoga 8 lesson



教えてくれたのは…
西林さきさん
ヨガインストラクター。年間500本以上のレッスンを受け持つ。"日常に活かせる運動"を発信しているYouTubeチャンネル「さきヨガちゃんねる」が大人気で、登録者数は18万人超え！

むくみに効く！

血流が悪くなると、体内に余計な水分が溜まりむくみの原因に。全身の血のめぐりをよくするポーズで身体を軽く！

lesson 01

ピジョンストレッチ

ピジョン＝鳩のような姿勢のこと。四つんばいの状態から右脚を曲げ、左脚を後ろに大きく伸ばして30秒キープ。この時、両手はラクな位置に。余裕があれば上体を前に倒して深くストレッチをする。さらに、曲げた脚の膝とかかとを水平にすると、よりお尻の筋肉が伸びて◎。反対側も同様に繰り返す。



Point
腰が反らないよう息を吐き、お腹を薄く凹ませて。

lesson 02

三日月のポーズ

四つんばいの状態から右脚を前に出し、左脚は後ろへ引く。この時、後ろの脚の付け根にしっかりと伸びる感覚があればOK！　大きく息を吸い、背中を伸ばしながら両腕を上げ、姿勢をキープして数回呼吸を。最初の体勢に戻り、左右の脚を入れ替えて反対も同様に。



Point
息を吐く時は、床にぐっと体重をかけるイメージで！



最初はこの体勢でもOK！

カラダポカポカ♡代謝UP！

生理期に低下しがちな代謝を高めるには、呼吸に合わせて大きな筋肉を使うこと。伸ばしてほぐして冷えを撃退♪

lesson 03

プロペラのポーズ



まっすぐ立った状態から右脚を大きく後ろへ引く。この時、引いた脚はつま先だけを床につけて、かかとは浮かせておく。



両腕を真横に開いて、息を吐きながら上体をゆっくりと左右に5回ほどツイスト。脚を入れ替え、反対側も同様に行なう。

Point
腕だけ動くのはNG。おへそ&胸からしっかりねじる！

lesson 04

ワシのポーズ



脚を揃えまっすぐに立った状態から、右腕が下、左腕が上になるように両腕を深くクロスして組み、肘を曲げる。



右脚を左脚の上に絡めたら、息を吐きながら膝を曲げ腰を落とし、そのまま15～30秒キープ。おへそを引き込み、腰は反らないよう注意。

Point
呼吸を整え一点を見つめるとバランスがとりやすい。



スキマ時間や
朝・夜に！

ココロとカラダのための

気軽に実践できて、女性のお悩みに効くヨガポーズをご紹介。全身がゆるっとほぐれていくのを感じながら、自分

[PMSや生理前の気分の落ち込みに]

呼吸を深め、しっかり息を吐くことで自律神経が整ってリラックス♡ 身体の力を抜いてトライしてみて。

lesson 05 バタフライストレッチ



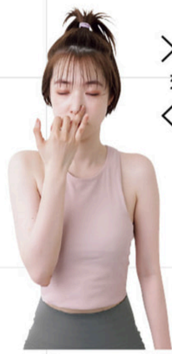
仰向けになり両膝を立てる。腰が反らないよう、背中全体を床につけることを意識して。手の位置は好きな場所でOK！

Point
心を落ち着かせ、ゆっくり呼吸＆吐く息を長～く！



膝を左右外側に開き、足裏を合わせる。股関節が緊張しない位置にかかとを調整したら、目を閉じて30秒ほど深呼吸を繰り返してリラックス。

lesson 06 ナディショーダナ（片鼻呼吸）



薬指で左鼻を押さえ、右鼻でも同様に息を吐いて、吸う。いつもより長めの呼吸を意識して、左右交互に繰り返す。

＞＞＞
交互に
＜＜＜



右手の人差し指と中指を折り曲げて、親指で右鼻を押さえる。空いている左鼻からゆっくりと息を吐いて、吸う。

Point
慣れてきたら目を閉じて、より集中して行なうと◎。

[気持ちが自然と前向きに☺]

どんより気分の時には胸を開くポーズがおすすめ。新鮮な空気と一緒に、ハッピーなエネルギーも取り込んで！

lesson 07 ラクダのポーズ

膝立ちになり、両手のひらをかかと辺りに添える。肩甲骨を寄せるように肩と胸を大きく開いたら、胸で天井を押すようなイメージで引き上げて、3～5回ゆっくり呼吸を。この時、尾骨は下を向くように意識し、下腹に力を入れて。視線はまっすぐの状態から、少しずつ上を見上げていく。腰痛持ちの人は決してムリをせず、背筋を伸ばして斜め上を見るだけでも◎。



Point
膝で地面を押しバランスを保ち、前ももと床は垂直に。

lesson 08 魚のポーズ



仰向けになって両手を背中の下にしまう。肩甲骨同士をしっかりと寄せ、肘が背中の下に隠れるよう移動させる。

Point
上半身でカーブを描くように。喉もしっかり伸ばす！



肘で床を押しながら胸を開き天井に向かって持ち上げ、頭のてっぺんを床につける。この状態をキープしながら、3～5回呼吸を繰り返して。

EPILOGUE

婦人科医と考える

生理とフェムテック

PHYSIOLOGY & FEMTECH

“生理を見直すことは人生を見つめること 自分の幸せなライフプランを考えよう”

最近、フェムテックについて雑誌などでも盛んに特集が組まれています。
様々なプロダクツで生理を快適にすることはとてもよい取り組みですが、
ピルやアイテムで生理痛の痛みを和らげるなどということは、一面的、表面的なことでしかありません。
自分の生理を見直すことやフェムテックは、女性が「幸せになる」「自立した女性になる」ためのツールのひとつであり、
テクノロジーだけでは、幸せや自立は実現不可能なのです。重要なのは、生理やフェムテックと
自分なりの人生哲学や思想をつなげて考えること。そうでないと大事なことは見えてこないように思います。

女性に生理が来るということは、「身体が妊娠の準備をしている」ことです。
たとえば生理痛や生理過多などの不快な症状があったとして、生理を止めるというピル的な対応でいいのか、
もっと違う解決法を考える必要があるのか。それは「将来的に自分の子供を持つのか持たないのか。
持ちたいとしたら何歳くらいまでにと考えているのか」を切り離して考えることはできません。

今の時代、様々な生理用アイテムもあるし、生理の痛み止めやピルなど、
ある程度、生理や排卵をコントロールできるようになりましたし、出産に関しても不妊治療の技術も向上してきています。
医療の進歩やテクノロジーによって、女性にとって自分の生き方を選択することができる世の中になってきた。
もちろん、キャリアを全うするもよし、子供を望むもよし、両方を手にするのもよし、
その他の選択肢だってきっとあるはず。大事なのは、その中で「あなたはどんな人生を選びたいですか」ということ。
〝自分がどんな幸せを望んでいるのか〟〝この先どうやって生きていきたいか〟。
生理との向き合い方、付き合い方を考えることは、
これからの「幸せの設計図」を考えることでもあると思います。

あとひとつ、「婦人科に行きにくい」と感じてしまうar読者の皆さんへ。
(毎年の検診等は当然として)婦人科を受診する以前に、
日頃から自分の生理についてもっと考えて、分析しておくといいと思います。
「婦人科を受診して」と雑誌などで言われる割に、いざ勇気を出して相談に行ったら素っ気ない対応をされた経験がある人も結構いますよね。
でも、その中には前回の生理がいつだったかも把握していない人も…。あまりに漠然とした受診だと医師も判断が難しくなってしまうのかも。
周期はもちろん、量や痛みのピークなど、自分の生理のタイプを普段から把握しておくと、
何だかわからない不調も言語化しやすくなるので、医師とのコミュニケーションもスムーズになると思いますよ。



白金高輪海老根ウィメンズクリニック院長
海老根真由美先生

PROFILE
産婦人科医師として埼玉医科大学総合医療センター総合周産期母子医療センターで講師及び病棟医長を務めたのち、自らの出産を機に順天堂大学の非常勤講師に。2013年には産婦人科、婦人科、乳腺外科も併設している女性クリニックを開院。仕事も育児も頑張りたいと願う現代女性の強い味方。

広告

ダイエット研究家
スペシャルレポート

糖質制限だけでは痩せなかった私にたりなかったのはコレだった!?

紅茶で7kgのダイエット成功※1の秘密に迫る

痩せにくく太りやすい体質の私。趣味がダイエット、特技がリバウンド。ダイエット研究家として自分の体を実験台に様々なものを試してきた。今日は友人から「7kgダイエットに成功した人がいる」との情報を得て早速調査に!!


▲-7Kgの秘密に迫る!

7kgのダイエットに成功、その秘密とは?

三沢恵美さん（46歳・仮名）は「健康診断では、『もうそろそろ本気でダイエットを考えた方が良い』って毎年言われていたんです。でも、なかなか痩せなくて。ホットヨガに通ったり、糖質制限をしたり、色々したけど全くダメで…」と、話す。

その他に通勤をバスから自転車に変え、食事を野菜中心に変え…それでも体重がすぐには減らなかったという。しかし、目の前にいる彼女の姿はダイエットに悩んでいたとは信じられないスレンダー美人。私はダイエット成功の秘密を探るべく、尋ねてみることにした。

「色々試して分かったんですが、私に足りなかったのはコレだったんです。」そういってバッグから取り出して見せてくれたのがエクササイズ紅茶だった。

3つの有効成分がダイエットをサポート

「元々ダイエットに取り組んでいたんですが、7kgもダイエットできるなんてビックリです。普段の飲み物をこの紅茶に変えてみたら、期待以上の結果だったんです」そう話す彼女からはダイエットに成功した喜びが伝わってくる。彼女をこんなにも変えた秘密を探るべく、紅茶のメーカーに話を伺うことにした。

「エクササイズ紅茶には茶花エキス、L－カルニチン、ガルシニアという3つの成分が入っています。これを飲むことでダイエットサプリメントでおなじみの3大成分を毎日摂取することができ、まるでエクササイズをしたかのように働きかけてくれます。」との事。

しかも、元々は会員様向けの限定商品として開発したが非常に評判がよく、一般向けの販売を始めたのだとか。

体重計に乗るのが毎日の楽しみに。

飲んでみての感想は「美味しい」。この味でダイエットできるならいう事なし!ただ気になるのは結果。美味しくても結果が出なくては意味がない。半信半疑で飲んでいると驚きの変化が…。以前のように運動を続けていくと、体重が減りだしたのだ。それからというもの、毎日の体重チェックが楽しみに。多少の停滞期はあったものの、今では「サイズが合う服が無くて、服を買い替えなきゃ」と嬉々として洋服選びを楽しんでいる。

いまなら982円で始めるチャンス

「食事制限が苦手な私にピッタリ」「運動が続かないから私は紅茶を飲んでます」というお声が集まっているという。現在は初めて利用する人限定で30杯分982円で始められるという特別キャンペーンを実施中とのこと。1杯あたり33円と非常に手軽に手に取ることが出来る。「私のダイエットには何が足りていないの?」と悩んでいる方はぜひ試していただきたい。

※ダイエットには適度な運動と食事コントロールが必要です。※1 運動と食事管理を併用しています。

1杯約33円



エクササイズ紅茶

内容量：1.8g×30本入り

通常価格5,086円（税・送料込）

定期コース

約80%OFF!!

初回特別価格

982円（税込）

送料無料

ご注文の際は「特典番号：TB2210」とお伝えください。

0120-555-365【24時間受付】

FAX **0120-964-277**【24時間受付】

お支払いは後払い。お届けはご注文受付後7日程度。未開封の場合は商品到着後8日以内なら返品可能（要電話連絡 送料はお客様負担）。定期2回目以降は3,888円（税込・送料無料）となります。解約をご希望の場合は、お届け予定日の10日前までにお電話でご連絡ください。※1世帯につき1袋1回限りとさせていただきます。※ハガキFAXでお申し込みの場合は①お名前②住所③電話番号④生年月日⑤特典番号「TB2210」をご記入ください。※お客様の個人情報は商品発送の他、当社ご案内以外の目的には使用致しません。

日本第一製薬株式会社 福岡県福岡市博多区博多駅東2-5-19サンライフ第3ビル



ベージュでつくる、まんまな私。

今季大注目なトレンドカラー・ベージュ。ほのかに、でも確かに私に色気やまろみ、女っぽさを足してくれる魅惑的な色。まるで素肌みたいにナチュラルなのに、私らしさを引き出してくれる、ベージュの魔法に魅せられて。

BEIGE ME NAKED

Photo:217..(model)、Nakamura Ayako(still)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko(io)
Model:Sato Shiori
Text:Ikeno Momo
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)

トップス¥2,915／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレルジャパン)　ニット¥14,960／リリー ブラウン　パンツ¥3,299／ウィゴー　ピアス¥2,680／ヘンカ(ロードス)

表情豊かなカラーレス

ベージュでつくるハダカガオ

話題沸騰&完売間近なスナイデル ビューティのベージュパレットからインスパイア。こんなにピュアなベージュってあり？

FOR EYES



USED BEIGE ITEM



1



2



3

1骨格や肌に奥行きを与え、素顔を引き立てるミニマルなカラーは重ね方次第で表情がチェンジ。選りすぐりのベージュが織りなす傑作パレット。スナイデル　フェイス スタイリスト　EX03　￥6,380(限定)／スナイデル ビューティ　**2**シームレスに色づき、肌に溶け込む生っぽい血色感のトリコ。ローラ メルシエ ティンティド　モイスチャライザー ブラッシュ　PK3　15mℓ　￥3,410　**3**どんなスキントーンにもなじむヌードベージュで柔らかな唇に。ナーズ　ソフトマット ティンティッド リップバーム　00361　￥3,630

How to Beige make-up

>STEP：1

1のⅠを指にとり、目頭にチョン置きする。Ⅱを指でアイホール全体に塗り広げ、ベースをつくる。1ⅡとⅢをブラシで混ぜて目頭に軽く重ねて、下まぶたにラインでIN。

>STEP：2

1のⅣを大きめのブラシにとり、ハイライトとして目の下の頬骨の外側にさっとON。パレットにある色を重ねることでニュアンスと奥行きが出て、ナチュラルに骨格が引き立つ！

>STEP：3

2は少量を指にとり、小鼻の横より少し上の頬の高めの位置に楕円形に入れる。頬が自然に染まったような血色感を。3はグリグリと直塗りして、輪郭を少しだけ指でぼかす。

ブランドも熱視線

（新作ベージュコスメ図鑑）

今季注目のナチュラルトーンのコスメをピックアップ。最旬秋顔ベージュは要チェック。



人気パレットが復刻。サテン・マット・グリッターの3つの質感のシャドウ8色、ハイライト3色で異次元の輝き。ナーズ　ユーフォリア フェースパレット　￥8,360(限定)



高密着で360度つるんとなめらかなドールスキンに。ハイカバーながら厚ぼったさのない軽やかさ。アナ スイ　メイクアップ　00　￥5,500／アナ スイ コスメティックス



大人気のハイライトがスティックタイプにリニューアル。シルバーパールの内側からにじむような自然な輝きで、表情まで生き生きと。トーン ルミナイザー バー　01　￥3,300



ふわっと透けるマットな質感で目元にムードを添え、こなれ顔にアプデ。ヴィセ　ニュアンス マット クリエイター　BE-1　￥1,320(編集部調べ・10/16発売)／コーセー



シュガーシャンパンは繊細なラメ入りで上品な輝きを手元に宿す。ムラのないきれいな仕上がりと速乾性が評判。リリミュウ　ネイルポリッシュ　10　￥1,100／コージー本舗



表情豊かなカラーレス

ベージュでつくるハダカガオ FOR LIPS

同じベージュでも、質感や発色によって
ちゅるっとしたバブさも、大人っぽいシャレ感も楽しめちゃう。

ツヤめきで満ちる バブい唇

ちゅるみリップはまるで生まれたて？ 無垢な私をもっと見て～♡

1柔らかな血色とみずみずしいピュアなツヤはただならぬ吸引力。くすみや色ムラをカバーして生まれたての唇に。ローラ メルシエ　シアー リップスティック　R1　¥3,410(限定)

USED BEIGE ITEM



2カシミアのような温かみのあるカラーと光沢感が唯一無二のヌードパレット。重ねても厚ぼったくならない透けベージュ。アディクション　ザ アイシャドウ パレット　001　¥6,820　**3**ダイヤモンドのようなラメの輝きにキュン。みずみずしく広がり、まぶたに密着。ジルスチュアート　アイダイヤモンド グリマー　04　¥2,750／ジルスチュアート　ビューティ　**4**ほのかに赤みを感じるブラウンと繊細なパールが、ナチュラルな立体感の秘密。ルナソル　グロウブラッシュ　EX05　¥6,820(限定)／カネボウ化粧品

HOW TO

>STEP : 1

2の左上のカラーを指にとり、上まぶたの中央、黒目の上にだけ丸くのせる。左下のラメをブラシにとり、下まぶたに。ラメは狭めに入れるとメリハリが出て、顔がぼやけない！

>STEP : 2

3のラメライナーで下まぶたのキワにラインを引いて、大粒ラメとパールのきらめきをプラス。ひと塗りでしっかり密着するので動くたび、みずみずしくうるんだまなざしに♡

>STEP : 3

4の左を指にとり、黒目の下あたりにのせて血色を出し、顔立ちをソフトに整える。**1**のリップはシアーな発色なのでグリグリ直塗り。しっかりめにのせてちゅるんとしたツヤを。

大人ベージュで魅せる シャレみ唇

ラフな色気を漂わすモダンなメイクには、セミマットなベージュがマストハブ。

1肌に透明感をプラスするミルキー ベージュは、唇が浮き立つツヤと高発色でむちっと色っぽ♥　セカンドスキンのようになじむ。シャネル　ルージュ アリュール　206　¥5,500

USED BEIGE ITEM



2ソフトなベージュにモーブのニュアンスが溶け込んだトーブが洒落感MAX。パウダーなのにしっとりなめらか。RMK　インフィニット シングル アイズ　04　¥2,750　**3**柔らかいグレージュカラーが影色ラインにもってこい。キャンメイク　ラスティングリキッドライナー　05　¥990／井田ラボラトリーズ　**4**アイカラーを際立たせるニュアンスのあるブラウンベージュ。ひと塗りでも重ねても美発色。スナイデル　ディファイニング マスカラ　07　¥3,080／スナイデル ビューティ　**5**ベージュ&ピンク&ゴールドをバランスよく配合したニュートラルカラーは、パウダーとは思えない潤うツヤ。ローラ メルシエ　ローズグロウ イルミネーター　¥3,850　**6**秋の柔らかな光を思わせるベージュに繊細なパールが揺らめいて、洗練された指先へ。ムラなく均一な塗り心地で、見たままの鮮やかな発色。ルナソル　ネイルポリッシュ　EX28　¥2,200(限定)／カネボウ化粧品

HOW TO

>STEP : 1

2をブラシでアイホール全体に広げて、下まぶたは涙袋のあたりまでふんわり入れる。モーブを感じるベージュは締め色レスでも目元にさりげない奥行きと色気を添えてくれる。

>STEP : 2

3で上まぶたのキワ全体に少し太めのアイラインを描いて、目尻はジャストに。影色で抜けを出して。**4**は上下まつ毛に塗って、ニュアンスを出し、アイカラーの存在感をアップ。

>STEP : 3

5を大きめブラシで頬にひとはけし、ツヤと血色ON。**1**はリップブラシで上下のラインをしっかり描いて、オーバーぎみに塗る。存在感がありつつも、ラフなしゃれみが♡

recommend for

バブい唇



オレンジみあるベージュにサテンのようなツヤでバブみUP。ジルスチュアート ルージュ　リップジュエル ジェミーサテン　23　¥2,420／ジルスチュアート ビューティ



セミマットなオレンジベージュがノスタルジック。ハリのある唇に。スナイデル コンフォート リクイド ルージュ　EX01　¥2,860(限定)／スナイデル ビューティ



素の唇の色を美しく補正してくれるヌードベージュで狙いすぎないあざとい口元に♡　パルファム ジバンシイ　ルージュ・アンティルディ・シルキー　No.109　¥5,060

recommend for

シャレみ唇



ぬくもり感じるピンクベージュは万人受け間違いなし。素の唇と一体化するようなつけ心地に、つい手が伸びる逸品。コスメデコルテ　ルージュ デコルテ リキッド　07　¥3,850



極薄膜が密着し、リップラインをくっきりキープ。秋の気配を宿す赤みベージュでモードに。イヴ・サンローラン　ルージュ ピュールクチュール ザ ボールド No.6　¥5,500



ほんのりピンクのシアー発色で、マットルージュにありがちな重さはゼロ。ヴィセ　ニュアンス マット ルージュ　PK841　¥1,540(編集部調べ・10/16発売)／コーセー

右: トップス¥19,800／ガールズソサエティ　イヤリング¥5,060／アジンコ/ロードス
左: トップス¥12,815／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　ピアス¥2,680／ヘンカ/ロードス

MY BEIGE COSME

ヘアメイクもメロメロ♡

マイベストベージュコスメ

コンサバ感が出たり、肌になじみすぎたり、ベージュコスメって難しい…。
HMの審美眼をクリアしたベージュコスメなら間違いない❤



ヘアメイク(TRON)
福岡玲衣さん

トレンド感があって盛れるメイクはモデルやタレントからの支持率高し。ceiroのプロデュースも手がける。



ヘアメイク(io)
吉﨑沙世子さん

奇抜にならずに、ほどよくスパイスを効かせたおしゃれメイクの達人。今企画の引き算上手なメイクもお見事。



ヘアメイク(BEAUTRIUM)
徳永 舞さん

甘めも辛めも、抜け感とイマドキ感が絶妙。顔だけでなく、全体の雰囲気を引き立てるバランス感覚の持ち主。



ヘアメイク(TRON)
猪股真衣子さん

個々の持つ素材のよさを生かしながら、トレンドを取り入れる美人見せメイクはモデルからの信頼度抜群。



ヘアメイク
あきやまひとみさん

最旬のカラーコスメを今っぽくおしゃれに取り入れるのが得意。感度の高いアイテム選びはセンスのよさが光る！

FOR EYE SHADOW



©CHANEL

シャネル
レ ベージュ パレット ルガール　テンダー

「ピンクベージュの色味が可愛い名品アイパレット。肌が持つ質感を消さないシアーな発色でお気に入り。血色感と明るさを宿して、印象的な目元に。￥8,800」



アディクション
ザ アイシャドウ　マット 002M サウザンドフェザーズ

「底見えするほど使い込んでるグレイッシュベージュ。マットだけど重くならず、自然な陰影が。どんなシャドウの前にもこれで一旦影をつくります。￥2,200」



アイムミミ
アイムヒドゥンカードパレット 001

「ニュアンシーなベージュが詰まったおしゃれパレット。全色マットな質感で、重ねてベージュの層をつくると深みがある目元に♡　￥2,750／サン・スマイル」



リリミュウ
インザミラーアイパレット　03

「こんな色味、見たことない！　出会ったことのないピンクが入ったニュアンスベージュがめちゃ新鮮。ベージュなのに目が激盛れ。￥2,640／コージー本舗」



Dinto
ブラーフィニッシュ アイシャドウ　701

「深みのあるマットベージュのパレットで、非常に使いやすい。高密着で粉飛びしない柔らかいテクスチュアでこなれた目元に♡　￥3,190／Yep's 伊勢丹新宿店」

FOR LIP



パルファム ジバンシイ
ローズ・パーフェクト・リキッド　110

「97％スキンケア成分が入っていて、ふっくらと女っぽくなれる使用感に心惹かれました。素肌感がありつつ、唇がきれいに見えるミルキーベージュ。￥4,620」



ナーズ
エアーマット リップカラー 00031

「色づけるというより、もともとの唇の赤みを抑えるために使えるのでオススメです。ふわっと仕上がり、コーラルカラーで顔がくすまない。￥3,850」



SHISEIDO
リップライナー インクデュオ　01

「リップのベースとしてプラスワンするだけで色が引き締まって、重ねたリップが引き立つ。高密着で1本使いでもシルキーマットな質感がGOOD！　￥2,860」



セルヴォーク
ディグニファイド リップス　03

「セルヴォークデビュー1発目の商品で、これぞ完璧なベージュリップ。ほかになかったシアーでセミマットな仕上がりで、質感とカラーに感動。￥3,520」



ビーアイドル
つやぷるリップ　03

「何度もリピ買いしちゃうほど大活躍なベージュリップ。誰にでも似合うし、ベージュだけど血色感があるから顔色が悪く見えないんです。￥1,540／かならぼ」

FOR OTHER



SUQQU
メルティング パウダー ブラッシュ　09

「パウダーなのにしっとりツヤっぽくなるところがGOOD。ほのかなピンクパール入りで、紅潮したように頬を染めるイノセントなベージュに♡　￥6,050」



SUQQU
ニュアンス アイライナー　02

「黄みがかったピスタチオっぽいベージュ。目力が強くなりすぎず、目元が印象的に。いつもの目尻ラインに重ねて、しゃれ感プラス。￥3,300」



リリミュウ
ネイルポリッシュ　03

「私的究極のベージュネイル。一番きれいな肌色に演出してくれて、すらりとしたむくみのない指先に見せてくれる。速乾性も◎。￥1,100／コージー本舗」



ローラ メルシエ
フローレス ルミエール ラディアンス パーフェクティング クッション

「ファンデにお困りの方に絶対使ってほしい名品。すごい保湿力で、まさに肌が喜ぶベース。私の殿堂入りアイテム！　SPF50・PA++++　全8色　￥6,600」



リカフロッシュ
メガ・ステッキ　04

「ほかにはないピンクベージュの色味に♡ 透明感とニュアンスのあるくすみピンクは、長時間つけていても高発色。品よく抜け感も。￥1,540／Direct Tech」



ワントーンで心揺らぐ ベージュ気分な服

どんな色ともマッチする万能ベージュを主役に、
色気むんむんな女っぽコーデから、ピクニックデートにも
ピッタリなカジュアルコーデまで。エブリデイ楽しんじゃう？

GIRLY

パンツスタイルに色気をチャージするには…♡



トレンドアイテムで
一気に今感を
プラスして



美脚効果抜群のスリット入りパンツには、トレンドのアームウォーム付きニットで今っぽさ＆女っぽさを楽しんで♪　今季も引き続き人気のゴツめのブーツで外すことで、大人っぽコーデにアクセントを。もっちりフォルムのバッグでシャレ感高めて、彼の視線をひとり占め。ニット（アームウォーマー付き）￥17,930／リリー ブラウン　パンツ￥18,480／ロザリームーン（ロザリー）　バッグ￥16,500／ル・ベルニ（キャセリーニ）　ブーツ￥25,300／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

どんなシーンにもマッチするセンタープレスのパンツに、パフ袖がアクセントの上品なニットを合わせてイイ女感UP。パンプスではなく、ローファーを合わせることでコーデに遊び心を。レディなパールベルトと、ピアスのパールをリンクさせて統一感も。差し色でクリームイエローのミニバッグを持てば、色気増し増しなパンツコーデのできあがり。ニット￥4,200／ソナ　パンツ￥3,299／ウィゴー　ピアス（片耳）各￥16,500／クジャク（ロードス）　ベルト￥7,150／ガールズソサエティ　バッグ￥19,800／ヴィスク（エスアンドティ）　シューズ￥18,700／エフ バイ ウェルフィット（ダイアナ 銀座本店）

ボディラインは見せつけてこそレディベージュの本領発揮



甘さの宿し方は
"ほのかに"が
キーワード



メンズライクな襟付きトップスには、あえて女っぽい、ボディラインが出るチェックスカートを合わせて、ほどよい抜け感と女っぽさをWチャージ。足元はシンプルなパンプスにすることで、トップスのカジュアル感を抑える効果が。バッグ＆カチューシャでレディな温度を楽しんだら、カジュアルな中に色気がチラ見えするデート必勝コーデに。トップス￥4,399／ウィゴー　スカート￥3,600／ソナ　カチューシャ￥3,300／リリー ブラウン　リュック￥4,399／ダブルシー　パンプス￥14,300 ／ダイアナ（ダイアナ銀座本店）

フォルムだけでも色っぽいタイトワンピに、ミニ丈のジャケットを合わせてくびれを見せつけちゃえ♡　パンプス×ソックスで上品な足元を演出したら、バッグも同じく品のある小ぶりなもので"イイ女はバッグが小さい"を体現。サングラスで茶目っ気をトッピングしたら、色気むんむんなベージュコーデに。ジャケット￥8,250／スタイルミキサー（バロックジャパンリミテッド）　ワンピース￥12,980、パンプス￥14,960／リリー ブラウン　サングラス￥9,900／ステータス アングザエティー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　バッグ￥2,580／神戸レタス　ソックス／スタイリスト私物

GIRLY

GIRLY



for Casual

まろみベージュにデニムやスニーカーなど、カジュアルに合わせてシャレ感&動きやすさそのハイブリコーデに挑戦！



大胆に差し色を仕込んでアカ抜ける

毛足の短いファーコートなら、ゴージャスすぎずにカジュアルなコーデにだってマッチ。ミニスカでやんちゃに美脚をチラリ。ビビッドなオレンジロンTを大胆に仕込んでコーデにメリハリを忘れずに。ラフにスニーカーで外す、だけどバッグはおめかし感のあるものをチョイスして、シーンを選ばずデートを楽しめるカジュアルコーデに仕上げて。ジャケット¥14,300／スタイルミキサー(バロックジャパンリミテッド)　ロンT ¥5,445／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　スカート¥3,500／ソナ　バッグ¥13,200／リリー ブラウン　スニーカー¥11,000／ムーンスター(ムーンスター カスタマーセンター)　ソックス／スタイリスト私物





ほどよくたしなむ、がベージュ上級者の新ルール

主役のベージュはトップスとローファーでほどよくたしなむのが、ベージュファッション上級者の楽しみ方。ボトムは太めのデニムをチョイスしてカジュアル感をUP。ちょっぴりデートを意識して、可愛いパープルバッグに合わせてヘアピンで差し色をWのせ。スウェット¥11,715、Tシャツ¥4,015／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　デニム¥6,600／フィグメンツ　ヘアピン¥330／ウィゴー　バッグ¥18,150／ブリー レオン、シューズ¥20,900／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

公園デートにもピッタリなスニーカーコーデ



あざとくカジュアルダウン、してみる？



(右)ジャケット&ブーツでボリューム感を出したら、パンツはニットのミニ丈であざとくカジュアルダウン。トップスは柔らかベージュのギンガムシャツで、カジュアルの中に潜ませる清楚みも忘れずにネ。バッグは異素材の光沢感あるショルダーで、コーデに強弱をつけてあげるのがシャレマスターのテクなのさ。ジャケット¥39,600／ファーファー　シャツ¥2,199／ウィゴー　パンツ¥4,400／ソナ　バッグ¥90,200／バイ ファー(H30 ファッションビュロー)　ブーツ¥25,300／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

(左)ざく編みニットで季節感を楽しみつつ、ほどよく肌見せを叶えて抜け感を。コーデュロイのワイドパンツで動きやすさも忘れずに♡　スニーカー、バッグ、ヘアアクセのリボンなど、小物は全てブラックで統一することで、ベージュとブラックのシャレみあふれるツートーンコーデに。足元はカジュアルに外してるからこそ、リボンはベロアにするなど素材からちょっぴりおすまし感を演出するのがミソ。ニット¥19,800、リボンバレッタ¥3,850／ガールズソサエティ　タンクトップ¥2,200／プニュズ　パンツ¥14,300／プーマ　バッグ¥2,199／ウィゴー　スニーカー¥11,990／ニューバランス(ニューバランス ジャパン)





1 存在感バツグンのボアバケハで今日の主役はいただきっ。コーデのアクセントに最適なハットは注目の的に。バケットハット¥12,100／ラック オブ カラー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　**2** マーブル模様のくすみベージュ×ピンクのイヤリングは、レディな耳元にピッタリ。大ぶりフォルムでシンプルな服装にも映え。イヤリング¥3,850／マチルダローズ　**3** くすみベージュの大人っぽいカチューシャは、デートにもお似合い♡　子供っぽくなりすぎず、ほどよく甘さをコーデにトッピング。カチューシャ¥3,300／リリー ブラウン　**4** クリアなベージュがシャレ感高めなメガネでいつもと違う私、楽しんでみる？　ガーリーコーデの外しアイテムとしても◎。メガネ¥11,000／オンデーズ　**5** もこもこファーが飛び出すスニーカーは、ほどよいあざとさと個性で私らしさを演出。スニーカー¥8,800／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)　**6** 三角フォルムが唯一無二なバッグは、見た目によらずな大容量。デート時のマストアイテム、このバッグに入れて持ち歩こ♡　バッグ¥9,900／ル・ベルニ(キャセリーニ)　**7** ブルーとセットのお花形のピンは、サクッと髪をまとめた時のアクセントにピッタリ。ロングの人はW使いもアリ。クリップ¥550／ダブルシー　**8** シンプルフォルムなキャップは、どんなシーンでも1軍コーデの仲間入り。くすみカラーでコーデの締め色としても大活躍。キャップ¥4,620／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　**9** デニムにもスカートにも、何にだって似合っちゃうのがバレエシューズ。ソックスと合わせてレディに、素足に合わせてラフに履きなしても◎。シューズ¥15,950／ムゥムゥヌゥ　**10** ワントーンのソックスは、よく見るとロゴマークの刺繍が。見せびらかしすぎない、ほどよいアピールで大人女子のカジュアルコーデにも◎。ソックス¥330／ウィゴー

バラクラバ¥2,199／ウィゴー　ニット¥8,250／スタイルミキサー(バロックジャパンリミテッド)　パンツ¥18,700／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　タンクトップ／スタイリスト私物

そそられるSWEETベージュ
身体の中から染めてゆく

コスメやファッションだけじゃない！
スイーツはまろやかなベージュカラーの宝庫。
ノスタルジックなお菓子から話題の新商品まで、
魅惑のスイーツで脳までとろける♡

今年3月オープンの話題の専門店に注目



①シナモンロール専門店「代官山 uzu」の看板商品

ふんわり&もっちり食感で、口に入れるとじゅわっとバターとシナモンの香りが広がる弾力あるシナモンロールは、マーガリン不使用。素材にこだわり、見た目も味も今までのシナモンロールとは一線を画す存在。フルーツやナッツがのったフレーバーや季節限定商品など、バラエティロールもラインナップ。uzu オリジナルロール　¥380



②和菓子の老舗・「文明堂」のカステラ

「カステラ1番、電話は2番、3時のおやつは文明堂～♪」テレビCMでおなじみのカンカンベアがレトロなパッケージでカムバック！　長崎名物のカステラを世に広めた文明堂は、なんと今年で東京進出100周年。オレンジハチミツと卵の香りが口の中にふわっと広がる、ノスタルジックな美味しさに舌鼓♪　おやつカステラ　4個入　¥1,188



③「YOU IN」の気分で選べるムードペアリングティー

9つの気分に合わせて選べる「ムードペアリングティー」で、新発想のティータイムを楽しんでみる？　気分転換したい時、SNS疲れやモヤモヤでスイッチをOFFにしたい時、眠る前…。いろんな気分に合わせて違う味のお茶を選べるから、在宅ワークの切り替えにも◎。OFF SNS（ほうじ茶×ジンジャー）　2.5g×6包　¥1,490

さくっほろっなバター生地にほろ苦いキャラメル



④超がつくほど定番人気「鎌倉紅谷」のクルミッ子

自家製キャラメル×ぎっしりのくるみをバター生地ではさみ、焼き上げた鎌倉紅谷の看板商品。ほろっとした生地は口に入れると芳ばしい香りとコクで、贅沢だけどくどくない甘さだから、紅茶にもコーヒーにも合うし、冷やして食べても美味！　鎌倉にはリスが多いことから、パッケージには〝リスくん〟が♡　クルミッ子　5個入　¥767



⑤「Fairycake Fair」のネコクッキーが可愛すぎ♡

カップケーキで一躍有名になったFairycake Fairで、食べるのがもったいないくらいキュートなクッキーを発見！　発酵バターを使用した、食べごたえのあるクッキーは、見た目だけでなく味もお墨付き。個性的なネコちゃんとの一期一会なクッキー缶は愛猫家さんへの手土産にもおすすめ♡　神様のいたずらネコクッキー缶　15枚入　¥2,600

SNSやテレビで取り上げられ話題に！



⑥群馬県前橋市発祥！「なか又」の進化系どら焼き

パンケーキのようなふわもち食感の秘密は生地に加えられた、た～っぷりのふわふわメレンゲ。職人がひとつひとつ丁寧に焼き上げた、令和に生まれた新しいどら焼き。定番のミルククリームやあんクリームのほか、旬の果物を使った季節限定も。（右から）前橋どらやき ふわふわ わぬき あんクリーム　¥298、あんバター　¥378、ミルククリーム　¥313（実店舗のみ1個から購入可能）



トップス¥11,000／ワンティースプーン、デニム¥17,050／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ヘアゴム／スタイリスト私物

SHOP INFORMATION

1 「代官山 uzu」　㊟東京都渋谷区代官山町13-8　㊢火12:00～19:00、水～日10:00～19:00　㊡月曜　☎03-6455-0939

2 「文明堂 日本橋本店」　㊟東京都中央区日本橋室町1-13-7　㊢10:00～18:00、土日祝11:00～18:00　☎03-3241-0002

3 「YOU IN」　※全国のロフトにて取り扱いあり（一部店舗を除く）公式通販サイト :youin.jp/shop/products　Instagram→@touin.jp

4 「鎌倉紅谷 八幡宮前本店」　㊟神奈川県鎌倉市雪ノ下1-12-4　㊢9:30～17:30、土日祝9:30～18:00　無休　☎0467-22-3492

5 「Fairycake Fair グランスタ東京店」　㊟東京都千代田区丸の内1-9-1　㊢8:00～22:00、日祝8:00～21:00　無休　☎03-3211-0055

6 「なか又 前橋本店」　㊟群馬県前橋市千代田町2-7-21　㊢11:00～19:00（月曜は一部縮小営業）　無休　☎0278-96-9359　nkmt.jp/

BEIGE CODE

これが私の オタカラ ベージュ

この魅力を届けたい！

ハイセンスなスタイリストやモデル、ベージュラバーなプレスまで！　おしゃれな人が選ぶベージュアイテムが気になる！　みんなのご自慢アイテムをご覧あれ。


4

モデル・女優
上西星来さん

3 GELATO PIQUE CAT&DOGのベビモコハウス。モコモコの生地×ベージュがインテリアに合うし、実家の愛犬の毛色にピッタリ！　**4** ベージュは難しいけど、オー・ゼロ・ユーのセットアップはワントーンなので悩まないし、顔もくすまない♡　似合うベージュを研究中。

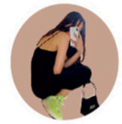


3

Accessory


2


1



スタイリスト
伊東牧子さん

1 セリーヌのバレエシューズは、色物のワンピを合わせると可愛い。**2** レザーバングルは5年くらい前にパリのセリーヌの本店で購入。どちらもデザイナーがフィービー・ファイロの時代。あまりベージュを選ばないのに、彼女が手がけるアイテムは刺さりました。

dress


8

vest


9



「ビームス」プレス
星 秋穂さん

7 Ray BEAMSのフェイクムートンのブルゾンはほどよい肉感で、丸みの出るシルエットが魅力。ベルトとパイピングの色がアクセント。**8** Ray BEAMSのジオメトリックワンピは挑戦しづらい柄物だけど、上品でベーシックなベージュなのでハードル低め。**9** BeAMS DOTのボア素材のロングベストはスタイルを選ばない。柄物やカラーのニット、ワンピに合わせやすく、何よりベージュ×ボアにキュン♡


7



Cookies


5

Color BEIGE



「ロザリームーン」デザイナー&PR
磯部愛里さん

5「あか」のジャムサンドクッキーは見た目の可愛さと優しい味わいに、作り手さんの優しさを感じます。**6** ロザリームーンのケーブルニットは前後2wayで着用でき、着方によって表情が変化。キャミドレスの羽織りにも最適で、秋冬コーデでヘビロテの予感。


6

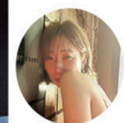


12



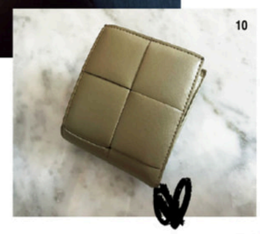


11



スタイリスト
柾木愛乃さん

10ボッテガ・ヴェネタの二つ折り財布はメンズなので人とかぶりにくいし、品のあるベージュのトリコ。**11**クレージュのバッグはまろやかな優しい色味がお気に入り。ベージュカラーの愛犬を愛するあまり、自分もだんだん全身ベージュに染まってきてます(笑)。



10

スタイリスト
中野ゆりかさん

12ジャックムスコラボのナイキのスニーカーはビジュアル公開されてから絶対ほしい！と思って発売日の争奪戦でゲット。スポーティすぎず、色物や柄物多めなコーデにマッチ。



13





14



タレント(AKB48)・モデル
本田仁美さん

13脚がきれいに見えるフォルムとリネン素材にときめいたハーリップトゥ。ヒール6㎝もあるのにこんなに歩きやすいミュールは初めて！　**14**ブラックコーヒー派だったけど、お腹に刺激の少ないカフェラテ&ソイラテにシフト。美味しいラテのお店開拓にハマリ中。



モデル・タレント
佐藤栞里さん

17ニューエラのキャップはメンズっぽいアイテムだけど、ベージュなので女性らしさが出て取り入れやすい。**18**ルメールのオールインワンはメンズライクなダボッとしたシルエット。ウエストを絞ったり、ヒールなどの小物を合わせて女っぽくも着られる振り幅が♡



18



17



16



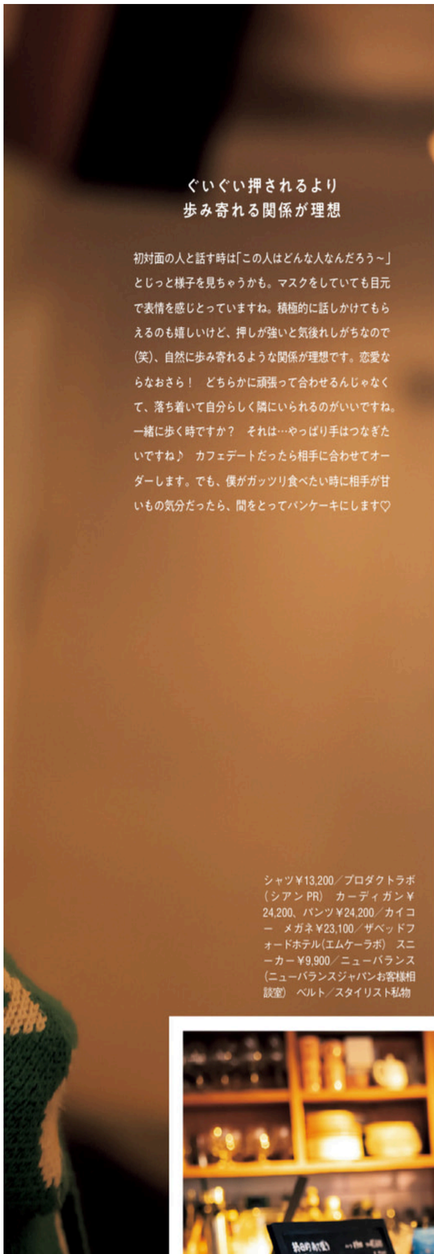
モデル
トラウデン
直美さん

15キャップ好きで、黒ばかりだった私の最近のニューフェイスがアミ・パリのキャップ。黒より軽やかにかぶれるし、赤いロゴも映える。**16**ひとめぼれしたメゾン マルジェラのニットベストは、とろんとしたブラウンみのあるベージュの上品さに射抜かれました。

15







at café

【待ち合わせ】



ぐいぐい押されるより 歩み寄れる関係が理想

初対面の人と話す時は「この人はどんな人なんだろう～」とじっと様子を見ちゃうかも。マスクをしていても目元で表情を感じとっていますね。積極的に話しかけてもらえるのも嬉しいけど、押しが強いと気後れしがちなので(笑)、自然に歩み寄れるような関係が理想です。恋愛ならなおさら！　どちらかに頑張って合わせるんじゃなくて、落ち着いて自分らしく隣にいられるのがいいですね。一緒に歩く時ですか？　それは…やっぱり手はつなぎたいですね♪　カフェデートだったら相手に合わせてオーダーします。でも、僕がガッツリ食べたい時に相手が甘いもの気分だったら、間をとってパンケーキにします♡

シャツ¥13,200／プロダクトラボ（シアンPR）　カーディガン¥24,200、パンツ¥24,200／カイコー　メガネ¥23,100／ザベッドフォードホテル(エムケーラボ)　スニーカー¥9,900／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)　ベルト／スタイリスト私物

ケーキが好きすぎて♥ お気に入りのお店に通っています

カフェでゆっくり過ごせることがあまりないので、今日の撮影は楽しかったなぁ。たま～に、ふらっとご飯屋さんに入ることがあって、この間はおばあちゃんがひとりでやっている落ち着いた雰囲気の和食屋さんに行きました。普段はテイクアウトが多くて、お気に入りのお店に通うタイプです。最近はティラミスとタルトケーキにハマっているのですが、そこのケーキ屋さんには通いすぎてしまって、僕がオーダーを言う前に「ごめんなさい。タルトはもう売り切れました」と言われたこともあります(笑)。





NEW THEME

吉野北人 THE RAMPAGE from EXILE TRIBE

date 01

HOKUTOIRO

date issue

2年目に突入する「HOKUTOIRO」。輝きを増す北人さんの新しい魅力=おNEWな北人色をお届けすべく、今月号から"デート"をテーマに連載を新装。記念すべき初デートはカフェ♪仕事のコト、最近のハマりごとなど、ゆったりカフェ時間を一緒に♡



YOSHINO HOKUTO

PROFILE

THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのボーカル、俳優。映画『HiGH&LOW THE WORST X』が公開中。

京都の街並みや紅葉が好き。TDLデートはメンバーと!?

デートコースは恋人と相談しながら決めたいけど、秋は紅葉がキレイなところでゆっくりお散歩するのもよさそう。京都にも行ってみたい！　風情ある街並みに憧れます。学生時代の修学旅行は東京で、その時にディズニーランドに行きました。また行ってみたいけど、デートでは現実味がないので、メンバーと仕事で行く方が可能性がありそう(笑)。カフェデートなら、子豚カフェとかも行ってみたいな。爬虫類カフェは遠慮しておきます(汗)。



時間がある時は自炊も。待望のフライパンが到着！

野菜炒めを作ることにハマっていた時期に、「調理器具ひとつで食感が変わる」とテレビで見て即買いしたフライパンが、2年越しでようやく我が家にきました。まだ使えていませんが、早くそれで野菜炒めを作ってみたいな♪　ちなみに、北人流の材料は至ってシンプル。白菜、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉。味つけに本格的なオイスターソースを使うと、お店の味みたいになって美味しいんです。



撮影現場は学びの場所。監督や共演者からの刺激

ドラマ『魔法のリノベ』の共演者は素敵な人ばかりで、撮影のたびに刺激されます。エンケン(遠藤憲一)さんは、俳優として大先輩ですが、とにかくパワフルで話題のカバー範囲が広いんです！　音楽も最近の若いアーティストの曲を聴いていたり、流行りのグルメにも詳しいですし、お話ししていてすごく楽しくてカッコいいなと思います。連絡先も交換させていただいて、エンケンさんが先に撮影が終わった時は「この後も撮影頑張ってね」と優しいLINEをくれたりも。波瑠さんは、誰に対しても対等で真摯で、男の僕から見ても憧れるくらい男前なんです。本作後半では波瑠さんとふたりのシーンもあり、よりコミュニケーションをとって撮影に臨みました。我ながらいいシーンになったと思います♪



CAFÉ DATE
with
HOKUTO











Model: Yoshino Hokuto
Photo:Sue Ryuji(see) Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:Aki(KIND) Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame Design:Yonaka no design
Special Thanks:終日one





札幌店 / サロンディレクター
@ryusei_sapporo_



高槻店 / スタイリスト
@shih03130



新宿店 / チーフ
@lafith_tomo

Cut	Color	Cut&color
¥2,500（税込）	¥3,000（税込）	¥5,200（税込）

全国 **80**店舗 展開中！

HOT PEPPER Beauty AWARD常連 受賞！

HOT PEPPER Beauty AWARD BEST SALON GOLD Prize【3年連続受賞】

La fith hair clan 広島店 etc.

HOT PEPPER Beauty AWARD BEST SALON SILVER Prize

La fith hair corona 河原町店
La fith hair arc 高槻店
La fith hair swag 枚方店
La fith hair pur 梅田茶屋町店 etc.
La fith hair Home JR尼崎店
La fith hair reve 姫路店
La fith hair vail 梅田店

HOT PEPPER Beauty AWARD 注目サロン

La fith hair flamme 難波戎橋2号店
La fith hair ail 京橋店 etc.

関東・関西・九州・北海道etc.続々OPEN！

RECRUIT STAFF

一緒に働くスタッフ募集中

@lafith.office / 080-9685-8977

information

ラフィスヘアー

arを見たで特典あり♪（2023.1.31迄）

LUXURY LIFE STYLE ONLINE STORE

買えるLEON

オトコの本音で厳選された モテるアイテムが揃います♥

モテるオヤジのライフスタイル雑誌「LEON」。その公式ECサイト「買えるLEON」では
arガールにもぴったりなレディスアイテムが充実しているってご存知?
男性誌ならではの本音で厳選された、モテる女性のためのアイテムは要チェックですよ!



Put it in your Wardrobe

Autumn Coordination

モテる秋のふんわりコーデ



アニュアル
ANNUAL

甘すぎず辛すぎない絶妙なバランス

発色の良いピンクニット。甘すぎない色合いが
大人っぽいですが、自然と萌え袖が叶う長めの袖と
ふんわりとしたシルエットがとってもキュート。
2万3100円／アニュアル（買えるLEON）

＋



セルジオ ロッシ
Sergio Rossi

ラムファーの温もりがやみつきに

エレガントなシルエットのサンダルに
フワモコなシアリングを用いて可愛らしさを加味。
落ち着いたオフホワイトで合わせやすいですよ。
11万1100円／セルジオ ロッシ（買えるLEON）

＋



ペイエン
PEIEN

レトロな巾着型バッグをニットで表現

立体的な編み地デザインのニットバッグは
柔らかい素材感が優しげな印象を演出してくれます。
街中でのデートに最適なサイズ感で、重宝間違いなし。
各8360円／ペイエン（買えるLEON）

大人っぽさと可愛らしさを両取り!

ピンクのニットを主役に、そのほかのアイテムをベージュでまとめることで女性らしさを表現。カフェからカジュアルなレストランまで行ける、ほど良く上品なスタイルです。スカート1万8700円／カルナ、イヤリング2万4200円／セシルエジェンヌ（ともに買えるLEON）

Column



詳しい商品情報はこちらのサイトで!

www.kaeruleon.jp

ご紹介したアイテムの詳細は上記URL、買えるLEONにてご確認ください。
また誌面に掲載していない商品や毎月登場する新商品など、楽しめるポイントが沢山ありますよ。男性へのプレゼントの参考としてもぜひご利用くださいませ。

買えるLEON事務局 カスタマーサポート CS@kaeruleon.jp

阿部顕嵐と藤原 樹の秘密基地

化学反応が生まれる場所

同じ年でアーティスト同士、プライベートでも親交があるという
阿部顕嵐さん(7ORDER)と藤原 樹さん(THE RAMPAGE)。
グループを超えた夢コラボで話してくれたのは、お互いのこと、
仕事への思い、そして気になる恋バナまで☺　スペシャルな対談をどうぞ！

Model:Abe Alan(7ORDER)、Fujiwara Itsuki(THE RAMPAGE)
Photo:Kitaura Atsuko　Styling:Masaki Aino
Hair Makeup:Isono Akari(Alan)、oya(KIND/Itsuki)
Text:Yamaguchi Akiko　Composition:Sayamame
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)

自然体でいられる居心地のいいふたり時間を発見

二人　久しぶり‼

樹　このコラボ企画の話を聞いた時は、「おぉ！」ってすごく驚いたよ。嬉しかったし楽しみだったけど、ちょっと緊張もしてた。しばらく会えてなかったから。

顕嵐　そうだね。最初に会ったのは3〜4年くらい前かな。共通の知り合いと一緒に食事をしたよね。

樹　その時はメンバーの（浦川）翔平もいて。当時はまだ、同じ仕事をしている同年代に会うことがなかったら新鮮だったなぁ。そのあと鍼灸院でも会ったよね？

顕嵐　あ、会った、会った！

樹　たまたま同じところに通っていて、偶然会ってビックリしたよね。

顕嵐　半年くらい前、翔平を道で見かけたこともあるよ。なぜか衣装っぽいスーツ姿だったけど(笑)。あと高野洸くん、福澤侑くんとか共通の友達もいるから、「樹と会ったよ〜」って名前はよく聞いているよ。

樹　そうだったんだ。でも、ふたりだけでちゃんと話すのは今日が初めてだから、どんな感じになるかと思ってた。







浅草 本とさや

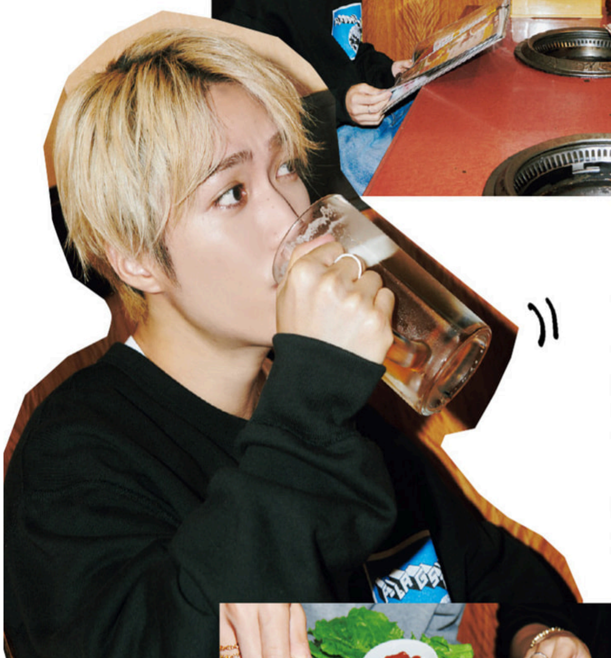
1977年創業の浅草を代表する老舗焼肉店「炭火焼肉 本とさや」。良質な肉を味わう本格焼肉は、著名人や芸能人のファンも多い。㊟東京都台東区西浅草3-1-9　☎03-3845-0138
www.hontosaya.com



颯嵐　僕もそう。でも、会ったら全然大丈夫だった（笑）。樹とは雰囲気やテンション感が似ているのかも。撮影中も自然でいられて、無理してないところが似ている。

樹　こうやって気軽に話せるのは僕も珍しいかも。めっちゃ居心地がいい。

颯嵐　しかも焼肉を食べながらなんて、こんな贅沢なコラボはない！（笑）













同じステージでの共演や兄弟役も夢じゃない!?

頸嵐　同じステージに立つとか、グループとしても共演できたらいいよね。
樹　全然ありそうだよね。
頸嵐　フェスとかで一緒になれたら楽しそう。あと映像作品での共演もしたい。血がつながっている役とか、できそうじゃない？
樹　顔立ちや雰囲気とか、似てるところがあるから、このまんまいけそう(笑)。
頸嵐　プライベートでは、近いうちにたぶん遊ぶよね。よくいる場所も近そう。
樹　すぐ遊ぼう！
頸嵐　それで勝手に帰りそうだよね、お互い(笑)。でもその感じが一番いい。



男友達って貴重！改めて感じるメンバーとの友情も

樹　大人になってからできた友達って多い？　僕はあんまりいないかも。今、一緒にご飯行ったり遊ぶのは、昔からの友達やメンバーがほとんど。
頸嵐　友達って貴重だよね。
樹　だから、気兼ねなく付き合える男友達が増えたらいいなって思う。
頸嵐　僕の場合はしょっちゅうサウナに行くから、サウナ好きな人がいれば「今から行かない？」ってサウナ友達になることがあるけど。基本は10代からの友達が多いかな。サウナは好き？
樹　好き。写真集の撮影期間は食事制限をしてたから、やることがなくてサウナにハマって。
頸嵐　ゲームはしないんだ？
樹　まったく。ゲームはできない人。
頸嵐　時間がある時はどうしてるの？





今さら聞けない好きな食べ物は!?

頸嵐　好きな食べ物って何？　定番の質問すぎて逆に聞かないから気になる(笑)。僕はとんかつ、すき焼き、寿司。
樹　そういえば、とんかつ詳しいよね。
頸嵐　いろいろ行くんだけど、日本一美味しかったのは浜松のとあるとんかつ屋さん。ライブの舞台監督さんに教えてもらって。全部手作りでビックリするくらい美味しかった。
樹　僕は、軟骨のから揚げかな。ちっちゃい頃から好きなの。あと焼肉も好き。友達とご飯に行く時は、だいたい焼肉！
頸嵐　僕もそう。そういえば昨日の夜も焼肉食べたわ。今日もうまい肉を一緒に食べられて幸せ♪
樹　本当に！　マジでうまかった〜。
頸嵐　必ず頼むのはタン、ハラミ、レバー。
樹　ミノも好きなんだよなぁ。
二人　あと…やっぱ白飯はマスト！

惹かれずにいられない、男が思う「いいやつ」

顕嵐　難しいけど、いい意味でバカができるやつ(笑)。うちのグループでいうとモロ(諸星翔希)は男からモテるタイプだな。普段はムードメーカーで笑わせてくれるんだけど、やることはやる真面目な努力家で。人として尊敬できるし、なおかつおバカキャラにもなれるのは、愛される人柄だなぁと。一緒にいて純粋に楽しい。
樹　僕は、なんでも話せるような人、裏表がない人は"いいやつ"だなって。
顕嵐　ウソがない人は気持ちいいよね。会いたいなって思う。
樹　居心地がいい人って、結局そういうことなのかな。まっすぐさが魅力っていうか。
顕嵐　ランペだったら？
樹　翔平…いや…。
顕嵐　あれ？　今、考え直した？(笑)
樹　素直っていう意味では、後藤拓磨かな。拓磨は"いいやつ"って言葉がぴったりな男！







樹　ひとりで映画を見に行ったり、家でドラマを見たり、サウナに行ったり。でも撮影期間が終わったら、お酒で忙しくて。
顕嵐　あははは(笑)。
樹　あ、これ冗談ですよ？
顕嵐　めっちゃわかる。冗談で言ってるんだけど、周りに理解してもらえない時、僕もあるから(笑)。「ホントに？」って真顔で心配されたり。
樹　ふざけるつもりなのにスベってるやつね(笑)。
顕嵐　そこも共通点かもね。メンバーはそういう事を全部わかってるから、その感覚で他と話しているとアレレ？って(笑)。あと友情でいうと、ステージに立ってる時にすごく感じるな。
樹　うん、確かに。
顕嵐　ステージ前、ステージ後、一緒にひとつのことに向かって頑張っている時、メンバーとの友情を改めて実感する。
樹　僕は忙しくて息切れしそうな時期に、メンバーと話しながらワチャワチャしてる時かな。そうやって話すことで、大変さを一緒に乗り越えていくというか。より絆が強まる気がする。
顕嵐　そういう時間、本当に大事だよね。



【Alan】ジャケット¥89,100、パンツ¥57,200／エムエスジーエム(アオイ)　トップス¥30,800／77サーカ　スニーカー¥12,100／ナイキ スポーツウェア(ナイキ カスタマーサービス)　中に着たTシャツ／スタイリスト私物　その他／本人私物

【Itsuki】トップス¥15,400／フラグスタフ(フォーストア)　デニム¥43,560／エイティーズ、ネックレス¥28,600／オール ブルース(エドストローム オフィス)　スニーカー¥14,300／ナイキ SB(ナイキ カスタマーサービス)　リング¥8,250／ノース ワークス(ヘムト PR)　中に着たTシャツ／スタイリスト私物　その他／本人私物





熱するのも冷めるのも…
ふたりの恋愛スイッチは？

樹　恋愛スイッチが入る瞬間は、第一印象が大きい気がする。友達からじわじわ好きになるっていう場合もあるかもしれないけど、僕はきっと違うかな。

顕嵐　そうなんだよね。見た目だけじゃなく雰囲気とか、その人がまとっているオーラや品。惹かれるなって思うのは、第一印象も大事だったりする。

樹　だからビビッときたら、きっとすぐ好きになっちゃうかな(笑)。ご飯に誘うとしたら…そういうことだよね(笑)。

顕嵐　男は、だいたいそうだと思うよ(笑)。

樹　逆にスッと気持ちが冷めるとしたら、だらしなさが見えた時かも。見た目がというより、集合時間に毎回遅れてくるとか、生活が乱れているとか、人としてちゃんとしてないと感じると、急に熱が引くんじゃないかな。

顕嵐　わかるよ。当たり前のことができる人…っていうと基準が難しいけど、僕は身の回りのささいなことが丁寧な人が素敵だなと思う。例えばトイレに行って手を洗った時、僕ははねた水をきれいに拭くんだけど、それが濡れたままだと「あれ？」ってなるし。お菓子を食べた手でそのままスマホを触ってたりとかも気になるから、日常の行動ががさつじゃない人が好きかも。

樹　自分でも気をつけようと思っている、そういう小さな生活の仕草って、意外と男は見てるのかもね。

顕嵐　あと言葉遣い。話す時にきちんと考えて、品のいい言葉を選べる人は大人で色気を感じるな。だからこそ、たまに男っぽい言葉が出たとしても刺さるというか、ギャップにグッとくる。

樹　僕も言葉がキツイ感じは苦手かも。きょうだいがみんな女のコだし。

顕嵐　あ、そうなんだ？　僕は男兄弟で育ってきたから、たぶん女性に夢見ているところがあって。女のコはみんな姫だと思ってる。

樹　姫(笑)。僕が素敵だなと思うのは、周りに気を使える人かな。きちんと挨拶やお礼が言えるのってすごく大切だよね。





女子にわかってほしい男ゴコロのおハナシ

顕嵐　よく聞くけど、LINEをすぐに返信してほしいという気持ちは、あんまりわからないかも。会って話せばいいかなって思っちゃう。無理に長い時間やりとりを続けても、会話一つ一つを大事にできない気がして苦手かな。
樹　僕も長くは続けられないかも。でも長電話ならいけると思う！　男友達の話とかも、結構ずっと聞けちゃうタイプ。
顕嵐　もっと無理だぁ〜(笑)。電話、苦手なんだよね。会って話したい！
樹　じゃあ、LINEの既読スルーは？　例えば「おはよう」って送ったとして、それで返事がなかったら、たぶん心が折れる(笑)。結構気にしいなんだよね。
顕嵐　確かに、仲良くなりたい相手に既読スルーされたら無理かもって諦めそう(笑)。でも1〜2日後に返信がくるっていう場合もあるじゃん。それも悪くないよね、ふとした時に思い出してくれたのかなって。
樹　2日後の返信？　それは…腹立つけど、気になる相手なら嬉しいかもね(笑)。
顕嵐　そうそう、逆に嬉しい。男って単純(笑)。







マイペース男子の取扱説明書

顕嵐　僕はマイペースだから、付き合ったら相手を振り回しちゃうかもしれない。趣味の時間も大切だから、それこそサウナ気分になれば行くし、ゲームやりたかったらするし、勉強したい時は勉強する。その瞬間を何かに妨げられたくないというか、あんまり相手に合わせられないと思うから、向こうも好きなことをやっていてほしいタイプ。
樹　僕もマイペースだけど、どうなんだろ。
顕嵐　ずっと一緒にいたい派？
樹　いや、ずっと一緒にはいられない。ちゃんと自分のやりたいことはやるし、ひとりの時間も必要。だからといって相手の気持ちも尊重したいな。自立してて、ちょっと厳しめに僕のお尻をたたいてくれるような(笑)。
顕嵐　そうなんだ。僕は年齢関係なく、すべての姫が好きですよ♡(笑)



【Alan】ニット￥79,200／エムエスジーエム(アオイ)　パンツ￥26,400／ウエストオーバーオールズ(ストール ショールーム)　スニーカー￥13,200／アディダス(アディダス ジャパン プレスルーム)　ハット￥9,240／ブリクストン トウキョウ　サングラス￥40,700／ワンスリー コンパウンド フレーム(デュアル)　靴下／スタイリスト私物　その他／本人私物

【Itsuki】ニット￥187,000／ジ エルダー ステイツマン(サザビーリーグ)　デニムパンツ￥23,100／オムニゴッド(オムニゴッド事業部)　スニーカー￥16,500／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)　ネックレス￥8,800／ノース ワークス、イヤカフ￥8,800／フォーク バイ エヌ(ヘムト PR)　Tシャツ／スタイリスト私物

今は仕事に全力！
気になるふたりの未来予想図

樹　プライベートでの未来予想図？　う～ん、結婚とかはまだ考えたことないかも。自分の家族とは仲がいいから、いつかはと思うけど、まだ全然現実味がないかな。

顕嵐　毎日仕事が楽しいし、これからのために頑張りたい時期だから、結婚を考えるのは、ずっと先かも。もっと自分にも仕事にも自信がついて、夢を叶えて、人生の次のステージとして好きな人と一緒にいたいなと思う時がいつかきたら。

樹　そうだね。今は自分やグループを成長させて、ファンの人にもっと喜んでもらいたいっていうのが一番。しっかり納得のいく結果が残せた時に、考えるようになるのかも。とにかく仕事のことで頭がいっぱい！

顕嵐　それくらい今は真剣に仕事と向き合えている、いい時期なのかもしれない。

樹　少しずつやりたいこともできるようになって、楽しさが増してきて。そのぶん自分次第だから、より頑張らなきゃなとも思う。

顕嵐　いつか、何もかも忘れるくらい好き!!って思えるような恋愛もしてみたいよね。

樹　映画やドラマで見るみたいなね！

二人　…やっぱり、募集中です！(笑)



ALAN ABE

ITSUKI FUJIWARA







魅力的だと思うのはラクしない人

顕嵐 夢に向かって努力をしていたり、働いている女性はマジで魅力的。自分の好きなことを笑顔で話せる人が、僕は好きです。

樹 間違いない。あと、学生だったら部活や勉強だったり、主婦の方なら家族のためだったり、何かに一生懸命な人って素敵だなって思うよね。

顕嵐 厳しい環境で働かなきゃいけない時も、理不尽さを感じる時もあると思うけど、その中でも楽しみを見つけられて、前向きな考え方に気持ちを持っていける人に惹かれるし、自分もそうでありたいな。

樹 うん、ラクしない人が好き。苦労や大変さにもきちんと向き合えるって、すごいことだと思うから。

顕嵐 ストイック樹だ(笑)。

樹 なんでもラクしようと思えばできるけど、時間がかかっても、一つ一つ乗り越えながら、自分の道を歩いている人はしっかりしていて魅力的だなと思います！





Sweet & Deep

岩田剛典にときめく

甘く深く♡

ソロプロジェクト始動から1年、
岩田剛典さんの待望の1st アルバム
『The Chocolate Box』が完成！
チルポップからバラードまで
聴きごたえ抜群の楽曲、制作秘話から
ソロツアーまでたっぷりお話をうかがいました。
甘くてビターな大人な魅力に
ときめかずにいられません♡

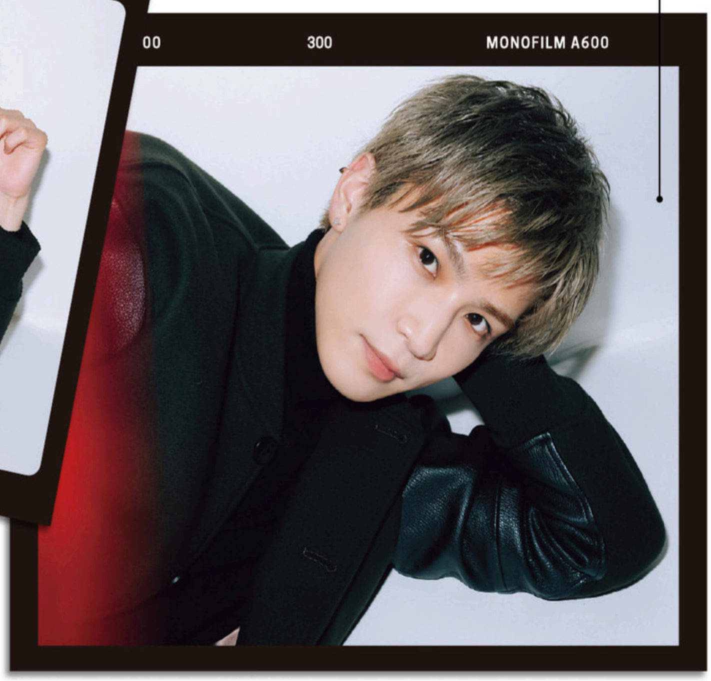
Photo : Touge Yuzo
Styling : Watanabe Yasuhiro
Hair Makeup : Shimokawa Shinya（BERYL）
Text : Okamoto Hana
Composition : Sayamame
Design : Higuchi Kei



愛と想いが詰まった 1stアルバムが遂に完成

前作『korekara』収録の3曲と比べると、今作は少しスムーズに楽曲作りができたかなと思います。自分が届けたい音楽が明確になってきたこともありますし、楽曲制作の勘がよくなったのかもしれません。どの曲にも時間と愛情、思いをこめていますが、なかでもアルバムのリード曲にした『Only One For Me』は推し曲ですね。ギリギリまでアルバムの最初に持ってくるか、ラストにするかを悩みました。僕からの素直なメッセージ、まずは聴いてほしい！という思いです。制作で苦労したのは『Rain Drop』。アップテンポで聴き心地のよさを意識しながら、そこに英語と日本語を絶妙なバランスでのせていく。サビにチューンをかけるなど繊細な作業をしながら仕上げました。秋におすすめの曲ですか？『Deep Dive』かなぁ。大人っぽくてしっとりしているので、チルタイムを心地よく演出してくれますよ。





ここから また新たな幕開け 親密で僕らしいソロツアーに

たくさんの夢を叶えさせてもらったグループ活動ですが、応援してくれるファンの方へ、もっと自分自身の声を届けたいという思いがありました。だからこそ、ソロアルバムを発売してツアーを開催することは僕にとって夢！どんなツアーにするかは色々と構想を練っている最中ですが、寸劇などもできたら面白そうですね。今までよりもさらに身近に感じてもらえる時間になるように、全力で準備中なので楽しみに待ってもらえたら嬉しいです。

2022年10月12日、遂に発売！ 岩田剛典 1st AL『The Chocolate Box』



ソロ活動開始から早1年、前作シングル『korekara』収録の3曲に加え、チルポップ、アップテンポ、バラードなど豊富なラインナップの全12曲が収録されたフルアルバムが完成！　本人が意欲的に取り組んだ想いが詰まった歌詞にも要注目です。年内には初のソロツアー開催も決定！

岩田剛典 /TAKANORI IWATA

Profile

1989年3月6日生まれ、愛知県出身。EXILEと三代目 J SOUL BROTHERSを兼任して活動中。俳優活動では、2016年『植物図鑑 運命の恋、ひろいました』で映画初主演を果たし、第41回報知映画賞新人賞、第40回日本アカデミー賞新人賞俳優・話題賞などを受賞。2019年からルイ・ヴィトンのアンバサダーとして活動するなど、人気と実力を兼ね備えた多方面で活躍中のアーティスト。

楽曲制作やパフォーマンスは楽しんでいますし、精神的にも充実しているのですが、体力的にどっと疲れが出る時も。そんな時は鍼治療に頼っています。色々なメンテ法がありますが、僕には一番身体に合っている気がします。今年になってからは、個室サウナにもハマっていますよ。集中して汗を流せるのが最高！　これからも、できれば週1くらいで通いたいですね。



準備万端！しっかり身体も整えています

ストーリー仕立ての歌詞は短編小説を執筆するような感覚で

曲ごとに「雨の日でも元気になれる」「ドライブシーンにぴったり」など、コンセプトを決めてから作詞をしました。そこから連想するワードを思いつくままに書き出していくのですが、だんだんとひとつのストーリーが浮かび上がってくるので、情景を足すように、短編小説を執筆するような感覚で制作しました。サビを聴いた瞬間に歌詞が浮かぶこともあるのですが、思いつかない時は本当に何時間粘っても出てこない…。そんな時は一旦やめてお酒を飲んだりします(笑)。なので、どんな場所にいてもパッと頭に思い浮かんだイメージや言葉を忘れないように、すぐに紙とペンでメモをとることが習慣になりました。スマホでメモをすることもありますが、手作業の方が意外と頭に入るんですよね。





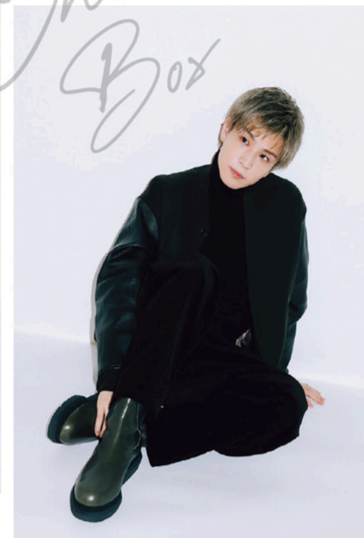


Ganchan's Sweet Chocolate Box

ブルゾン¥118,800／marka（PARKING）
パンツ¥31,900／WEWILL

the Chocolate Box





前作に引き続き、僕が描いた油絵がジャケットに。鉛筆のデッサンから始まって、着色まで全て手作業です。色味にはかなりこだわりました。最初はもっとカラフルでアメコミチックなカラーリングなど、いくつものパターンを考えていました。塗っては乾かし、さらに色を重ねて…この繰り返しの作業で、ようやく納得がいく仕上がりに。制作日数は約2か月ですが、その間には大きな失敗も…。完成間近になったところで手に黒色の絵の具がついていることを知らずにガッツリつけてしまったことも(涙)。Tシャツも何枚ダメにしたかわかりません。実は作業工程を全て写真に撮っているので、いつか皆さんにお披露目することもあるかもしれませんね。

art work

手作業だからこその味わいがある 何度も色を重ねた ジャケットの油絵





リラクシーな色気を放つ
女っぽニットワンピ♥

肌になじむとろみ質感のニットは、ボディラインが引き立つタイトワンピでまとうのが推し。「クロップド丈のカーディガンをプラスしてメリハリを強化！」キャミワンピース¥12,980／リリー ブラウン　カーディガン¥61,600／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　タンクトップ¥9,900／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　ネックレス(ペンダント)¥14,300／ジュエッテ　ネックレス(ビーズ)¥990／アネモネ(サンポークリエイト)　サンダル¥19,800／アグ®(デッカーズ ジャパン)　ピアス／本人私物(以下同)

Model:Hori Miona
Photo:Yuasa Ryosuke
Styling:Takeda Arisa
Hair Makeup:
Akiyama Hitomi(PEACE MONKEY)
Text:Yanagihara Masaki
Design:Yonaka no design



ついに今年もニットのベストシーズンが到来。
毎年着ていても、飽きるどころか深みにハマる！
その不思議な魅力をファッショニスタが徹底追求。
トレンドアイテムとの上手な組み合わせで
今っぽくアプデするためのコーデ術をお届け♡

旬!!

秋冬コーデに抜け感を生む
ワザありシアーニット

ほんのり肌が透けるシアーニットは、今季の注目株。爽やかなパステルイエロー&切りっぱなしデザインでこなれた印象に。パールベルトで目線アゲ＋トレンドのサイクリングパンツでコンパクトに仕上げれば、スタイルアップもお手のもの。「合わせるインナー次第で、色々な表情が楽しめそう〜♪」ニット¥12,100、パンツ¥8,800、ベルト¥7,150／ガールズソサエティ　イヤリング¥28,600／ココシュニック　インナー¥5,830／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)

HORI MIONA WA FASHIONISTA!!

堀未央奈はファッショニスタ



大胆&華やかなフリンジで
モノトーンコーデを格上げ

ボリュームニット×台形ミニのバランスが絶妙なモノトーンコーデ。スパイスの効いたノルディック柄フリンジが、ニットのほっこり感を中和して、レディライクな仕上がりに。「暖かいのに着心地が軽くて最高！」ニット¥5,999／H&M(H&M カスタマーサービス) スカート¥7,990／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店) バッグ¥14,300／ル・ベルニ(キャセリーニ) シューズ¥31,900／ソル サナ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) ヘアクリップ¥330／ウィゴー

this month's theme

KNIT

1枚で着ても、レイヤードしてもサマになるニットは、秋冬デイリーコーデの強い味方。世界中で愛される定番中の定番アイテムでありながら、生地の厚みや編み目、色やデザインなど常に進化を遂げているからマンネリ知らず。トレンドをキャッチして今年ならではのニット事情を存分に楽しんで！「重たく見えがちなアイテムだからこそ、首が詰まりすぎてないデザインをチョイス。防寒に見えないようにゆるっと着るのがマイルールです❤」(未央奈、以下同)



旬度抜群チャイナベストで
オシャレ感度の高さをアピ★

一見チャレンジングなアイテムも、定番デニムでなじませれば誰でも攻略可能に。「毛足の長いアームウォーマーは大人っぽくつけられて良き❤」ベスト¥12,100／ビームス ボーイ(ビームス ボーイ 原宿) インナー¥5,830、アームウォーマー¥4,620／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿) ボトム¥17,600／ローラス、バッグ¥11,000／ベタ アンド ジェイン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) シューズ¥10,450／ル タロン(ル タロン プリュ 有楽町マルイ店)

SAKURAZAKA46
HIKARU MORITA

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルノメ

Model: Morita Hikaru (Sakurazaka46)
Photo: Azuma Kyosuke
Styling: Ishikawa Miku
Hair Makeup: Kawashima Nozomi (io)
Text: Wakayama Aya
Composition: Honda Rie
Design: Suzuki Satomi (wyeth wyeth)





Q. 秋といえば？

A. 深い赤リップは特別♡

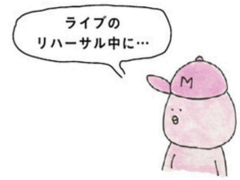
私好みの色やコスメが次々に出る秋は、ついお財布の紐がゆるくなっちゃって、急に手持ちのコスメが増えるという季節でもあります(笑)。たくさん買うのは、アイシャドウ。もともとアイシャドウやマスカラなど目元のメイクが好きなのと、最近はカラーのアイラインを試すようにもなったので、新作は片っ端からチェックする予定です。そして秋のリップカラーは特別。クラランスの「コンフォートリップオイル インテンス」のブラウンっぽい01と、赤っぽい04を混ぜて、深い赤をつくるのが定番です。

A. マットなメイクにチェック柄

秋は、私の〝好き〟がたくさん。まず、過ごしやすい気候が好き。そして夏のつやメイクも好きだけど、秋のマットなメイクも大好き。トレンチコートなどの薄手のコートが活躍するのも、もともと大好きなブラウンのチェック柄が映えるのも秋です。今年は、大好きなマットメイクとチェック柄の服でトラッドな装いをしてみたい。

「秋は一番好きな季節！」という、るんちゃん。
〝櫻坂カラー〟の、白とピンクの秋ニットに包まれて秋の好きなものについて語り尽くします！
るんちゃんの今年の秋は、忙しくなりそうな予感♡

秋 volume_21



休憩中、笑いすぎて
筋肉痛に…(笑)

< 近況報告 >

2ndツアーのリハーサル中に、ダンスではなく、笑いすぎて筋肉痛になりました。休憩中もメンバーとふざけたりして楽しく過ごしています。ライブ、みんなで頑張ります！

A. ご飯もおやつも、栗三昧♡

秋になると、和定食が食べたくなります。
旬のさつまいもは、焼き芋になるとちょっと苦手なんですが、
お味噌汁に入れるのは最高。あとは栗が大好物で。
小さい頃は、庭になった栗で栗ご飯を作ってもらっていました。
おやつでも甘栗をずっと食べています(笑)。



SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA

A. カメラを持って長散歩へ

普段、散歩は10～15分ぐらいですが、気温が心地いい秋は
２時間ぐらい散歩をすることも。例えば、歩いていて
大好きな金木犀の香りを感じると秋を実感するし、
ずっとそこにいたくなっちゃったりするんですよね。
毎年、紅葉狩りに行く行く詐欺をしているんですが(笑)、
ミラーレスカメラを買ってから初めての秋。
今年こそは、行きたかった高尾山に行きたい！
ロープウェイに乗って、紅葉の写真を撮りたいです。

A. ひとりプチ旅行を計画中!

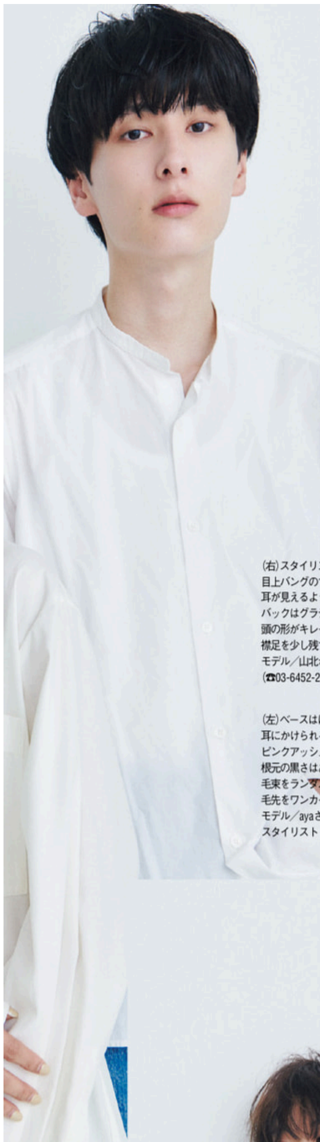
ちょっとしたお出かけが、まだ全然できていなくて。
いい気候になったらひとりで、プチ旅行に出かけたい。
目的は温泉で、こっそり静岡あたりを調べたりしています。
メンバーとの旅行も楽しそうでいいけど、
ひとりで行くのも好きなんですよね。

〈白コーデ〉ニット￥12,100／ガールズソサエティ　スカート￥25,850／オウシーナン(ススプレス)　アームウォーマー￥8,580／ロザリームーン(ロザリー)　〈ピンクコーデ〉パンツ￥46,640／オウシーナン(ススプレス)　キャップ￥6,500／マルディメクルディ(ムシンサ ジャパン)　ネックレス￥9,900、ペンダントトップ各￥11,000／ミクシマイ(ショールームシャルメール)　その他／スタイリスト私物

境界線のない髪

キーワードはジェンダーレス

性別にとらわれず自分らしさを追求する時代。
実際にサロンでお客様が見せる〝今なりたい髪〟は
とっくに男女の垣根を超えている
(それどころか次元すら超えたオーダーも！)。
固定概念を捨てた先に生まれる
自由なスタイルをご覧あれ。





(右)スタイリング次第で表情を変える
目上バングのマッシュスタイルは万能すぎ！
耳が見えるようにサイドを切り込み、
バックはグラデーションでつなげて、
頭の形がキレイに見えるように自然な丸みをメイク。
襟足を少し残すことで、強さが出すぎることを回避。
モデル／山北れもんさん　担当／SiiKA
(☎03-6452-2310) スタイリスト・今宮隆斗さん

(左)ベースはほぼ同じヘアでありながらも、
耳にかけられる長さは残したスタイル。
ピンクアッシュ系のカラーで甘さもほどよくキープを。
根元の黒さはあえて残すのが今のキブン。
毛束をランダムに取りながら、ストレートアイロンで
毛先をワンカールさせて、さりげなく丸みを強調。
モデル／ayaさん　担当／SiiKA(☎03-6452-2310)
スタイリスト・今宮隆斗さん





触れたら絶対に柔らかいはず…くしゃっと質感がエモい

丸みのあるシルエットとふわっと浮遊感のある
パーマスタイルが呼び込むエレガントなボブスタイルに、
思わず目を奪われる。ほんのりウルフベースにするのが、
黒髪でも重すぎず、柔らかな印象に仕立てる秘訣。
アイラインのバングは隙間をのぞかせて抜け感も演出する。
顔まわりの髪は細めのアイロンでランダムに巻いて。
モデル／橋本丞生さん　担当／siika NIKAI
(☎03-6455-0309) スタイリスト・片山夏輝さん

シンプルを極めた静謐な美しさが感動を呼ぶ



面の美しさが際立つノーレイヤーのミニマムなマッシュショートに、長めのシースルーバングを合わせれば、チラチラとのぞく瞳から優しげ&儚げなムードが漂う。バングのみワンカールのパーマをかけているので、乾かしてから、バームでツヤとまとまりを出してコームで束感を引き出すと絶妙なニュアンス髪が誕生する。
モデル／中島 樹さん　担当／log（☎03-3476-0724）
トップスタイリスト・斎藤菜穂さん

理屈抜きに惹きつけられる髪たちの化学反応



襟足を残し、顔まわりとトップにレイヤーを入れた縦長のボブは、ふんわり柔らかなシルエットながらモードなスクエア感も残してニュアンスをオン。アイロンでランダムに巻いてからくしゃっと手で握って崩し、毛先にラフなクセ毛っぽい質感を出すのがポイント。重すぎないナチュラルベージュで立体感を引き立てる。
モデル／サカイニノさん　担当／siika NIKAI（☎03-6455-0309）スタイリスト・片山夏輝さん



やんちゃ感を漂わせつつもモードさは隠し切れない



襟足ギリギリまで刈り上げたあごラインのぱっつんボブを、セミウエットなかき上げスタイリングでクールにキメ!!
ソフトジェルを使うことで、かっちり固めすぎずどこか少年のようなヌケ感を演出。カラーはワンブリーチ後に、淡いコーラルピンクでさりげなくファッショナブルに。ストレートアイロンで外ハネにして毛先に躍動感をプラス。
モデル／竹内海羽さん　担当／log（☎03-3476-0724）
スタイリスト・大澤奈緒美さん

Photo:Kitaura Atsuko（P140～145、P147）、
Kusumoto Takaki（will creative/P146）、
Hanamura Katsuhiko（P148～149）
Styling:Kasahara Yuri（P148～149）
Makeup:Fujisawa Haruka（artifata/P148～149）
Composition & Text:Kamakura Hiyoko
Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）



濡れ感×曲線の攻めの色気に完全降伏(幸福かも)

(右)レイヤーで軽さをつけたショートボブは、一度全体をオールバック気味にしてから毛先に内巻き、外巻きとランダムに躍動感のあるカールをつけて散らして、バームでツヤをオン。深みのある9トーンのボルドーカラーは、秋らしさはもちろん、髪も肌もつややかに見せる雄弁な魅力にあふれている。モデル／edenさん　担当／k.e.y(☎03-3499-5237) マネージャー・佐藤真央さん

(左)オトコらしい骨格を包み込んでぼかすように、顔まわりはレザーでレイヤーを入れ、襟足は長めに残してカット。顔まわりにはワンカール、全体は2回転程度の柔らかなスパイラルパーマをかけて全体に曲線を。内側からオイルワックスをなじませてから、バームで動きを出し、バングをかき上げてハラリと毛束を散らせばハイブリッドな色気が爆誕。モデル／東 夏輝さん　担当／k.e.y(☎03-3499-5237) ディレクター・小池友美さん

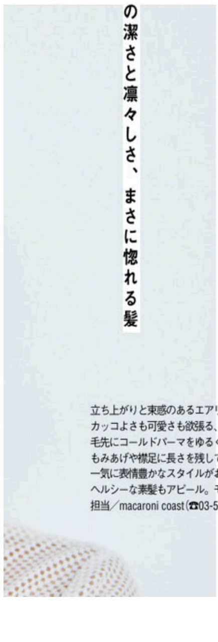


溜息が出るほどの潔さと凛々しさ、まさに惚れる髪





切りっぱなしのワンレンボブに、目の下で長めに設定した前髪からアウトラインにつなげるようにレザーでカット。ブリーチで20トーンまで抜いてから、クリアで薄めたミントグリーンをほんのり重ねて硬質な色気を仕込んで。前髪は立ち上げつつも全体はタイトなフォルムに抑えれば、スタイリッシュさマシマシに。モデル／Aguriさん
担当／k.e.y(☎03-3499-5237) スタイリスト・市村夏生さん



立ち上がりと束感のあるエアリーなショートヘアはカッコよさも可愛さも欲張る、おトクな洒落髪♡毛先にコールドパーマをゆるくかけ、目にかかる前髪や、もみあげや襟足に長さを残して動きをつけることで一気に表情豊かなスタイルがお目見え。ノンカラーでヘルシーな素髪もアピール。モデル／飯塚杏菜さん
担当／macaroni coast(☎03-5766-5474) 店長・綿引海人さん

思わずハッとするような鮮烈な存在感は別格です







うぶバングが決め手、ウエットなオールバックでひんやりほの甘く

ロングでも無造作なかき上げスタイルで大人のクールさを、くるんとキュートなうぶバングで無垢さを両立。根元からMIXに巻いた髪にソフトジェルをなじませて、手ぐしで後ろにとかし、ちゃんと巻いた感よりもくせ毛っぽさを意識。カラーは美味しそうなツヤ感を放つ、7トーンのチョコブラウンを全体にオン。モデル／ののかさん　担当／Violet（☎03-5778-9646）スタイリスト・武者ひなのさん

（右）強さと柔らかさの、相反するものを合わせたボーダーレスなイメージが最高。あごラインでカットしたワンレンボブを、ハードめなジェルでオールバックに流して強気な印象に。カラーはブリーチ後にリッチブラックをオン。黒髪だけど、地毛よりもほんのり透け感のあるニュアンス髪の完成。モデル／乙部真麻さん（ar girl）担当／log（☎03-3476-0724）代表・馬橋達佳さん

（左）近年、オーダー急上昇の男子のボブスタイル。あごラインのボブが、ただのびきったように見えない秘訣は、丸みのあるシルエットと顔まわりのニュアンス曲線。スタイリング次第で甘くも男臭くも転ぶけれど、モデルのクセ毛を生かしつつ、オイルでさらっと柔らかな動きとフォルムを引き出せば優しげな印象に。モデル／成瀬 心さん　担当／log（☎03-3476-0724）代表・馬橋達佳さん



黒髪ボブの表情の豊かさに改めて気づけたこの瞬間





隠し味のターコイズが絶妙に効いた新感覚ボブヘア



リッジ強めのハンサムなボリュームヘアで盛りっ♡



(右)インパクトのある強めパーマスタイルも、
サイドや襟足はやや長さを残して柔らかな印象に。
表面はレイヤーを入れないラウンドマッシュがベース。
ボリュームを出したいので、細めのロッドで平巻きに
オールパーパスで巻いていく。太めのハイライトを
入れてからアッシュベージュを重ねて色落ちも楽しめる
透けカラーに。モデル／長田 怜さん　担当／CIECA.
(☎03-6805-0644) スタイリスト・國井彩友美さん

(左)前髪からマッシュ気味のシルエットを意識し、
アンダーはワンレンカットして今っぽさと個性を表現。
パーマは全体はMIXに、ボトムの毛先は外ハネに巻いて
立体感を出す。透け感の出るターコイズブラックで、
ダークトーンでもニュアンスのある髪に。柔らかめのムースを
もみ込んでカール感とウエット感を。担当／kakimoto arms
AOYAMA(☎03-5464-0011) トップスタイリスト・
遠山まりさん、カラーリスト・渡辺百香さん

(右)表面にしっかりと太めのハイライトを入れた
ワンレングスボブで、一歩差のつくスタイルに。
顔まわりのみレイヤーを少し入れてハラリと顔にかかる
毛束を仕込めば、潔いカットとコントラストカラーの強さに
ひとさじの柔らかさがにじみ出す。オイルとバームで
サラッと仕上げて完成。モデル／保谷弥来マフラさん
担当／THE REMMY(☎03-5413-4068)
ディレクター・倉田聡子さん

(左)根元からしっかりとボリュームのあるカールヘアでも
顔まわりや襟足のカールは外に流すことで、重さを払拭し、
柔らかな印象をアピールできる。パーマは丸いシルエットに
なるように計算しながら、レギュラーロッドと円錐ロッドを
MIXで巻くのがカギ。強めでもほわっと羊毛のような
思わず触れたくなる柔らかな質感にトゥクン…♡
モデル／宇野秀馬さん　担当／DADA CuBiC
(☎03-5766-8282) スタイリスト・渡辺莉帆さん

しなやかさと儚さを追求したリラクシーな無造作カール





センスと個性が凝縮された強めボブに惚れ惚れ





無意識ならばズルい、けだるげな色気が止まらない



(左)こちらも最近アツいセンターパートのミディスタイルをベースに、前髪を長めに残し、内側にレイヤーを入れてふくらみにくい、ほんのりくびれた乙女シルエットに。中間からゆったりうねるパーマでクセ毛のような質感を、あえて赤みのあるマロンブラウンで柔らかさと秋冬らしい雰囲気を狙う。モデル／栗栖晴也さん　担当／Cocoon 表参道(☎03-5466-1366) スタイリスト・升井ななさん

(右)旬の暗髪ショートを、あえて丸みをつけずに全体を間引いてストンとしたシルエットに。トップは短めに設定。カラーは地毛よりやや明るめの6トーンのチャコールグレーで全体を染めて、くすみ感とほんのりマニッシュさをプラス。仕上げはオイルをなじませて、手ぐしでさらっと整えるくらいのラフさがちょうどいい。モデル／和田明加理さん　担当／Cocoon 銀座(☎03-6263-9460) 店長・SHUNさん



カッコよさも甘さも欲張るグッドルッキングな髪



(右)モデルの小顔をさらに引き立てるコンパクトなマッシュショートの硬質な色気に、ラウンド気味にカットしたシースルーバングで優しげなムードを加えた絶妙なバランスにときめく。10トーンのロイヤルミルクティーベージュのフェミニンな甘さも良き♡　ストレートアイロンでサイドはリバースに、前髪はサイドにつながるように自然に流しバームで整えるだけで、もう色気だだ漏れです。モデル／ともやゆさん　担当／OCEAN TOKYO Sunny(☎03-6447-5032) 代表・陽介さん

(左)目にかかるシャープな質感の前髪がセクシー。ネープはすっきりフィットさせて、ウエイトを高めに設定したマッシュショートはクールさも色気も大渋滞中。さらに、くすみ感のある9トーンのオリーブグレージュがアンニュイな雰囲気を漂わせるから、気になって仕方ない存在に♡　ダメ押しで、毛先にだけゆるくワンカールつけて、ソフトワックスとバームでツヤ感を。モデル／菅沼宏恵さん　担当／OCEAN TOKYO Sunny(☎03-6447-5032) 代表・陽介さん

ゆらり漂う、前髪ごしの
視線にドキドキ

(右) ゆるめのウエーブ×襟足短めの前下がりのミディは、スッと首が長く見え
女子でもハンサムな、男子でも美人になれる、まさに最強の憧れ髪。
このうねりはアイロンで巻いても、ゆるめの波状パーマをかけてもOKで、
仕上げにワックスでくしゃくしゃっとラフにスタイリングした後に、
前髪が目にかかるように散らすと色気がだだ漏れる。モデル／新納 直さん
担当／LIPPS hair 表参道(☎03-5468-0158) サブマネージャー・西川匠さん

高感度にして好感度抜群！
熱狂させるアンニュイショート

(下) ノーセットでも決まりやすい、前下がりのマッシュベース。
サイドバックは刈り上げないのがこだわり。パーマはゆるめの
スパイラルとツイストをMIXして、くしゃっと柔らかな揺れ感で魅了。
7トーンのアッシュブラウンがダークトーンでも奥行きを生み、
日差しを受けるたびにピュアな透明感を放つ。モデル／坂本 香さん
担当／LIPPS hair 渋谷(☎03-6416-0135) ディレクター・石井里奈さん







クラクラするほどおフェロ
シルキーなハイトーンウルフに夢中

(右) さらっとおろしたシースルーバングと、顔まわりに長さを残した
姫カットっぽい毛束が新鮮。さらに襟足を軽く外ハネさせたりと、ところどころに
遊び心のある軽やかなウルフからはジューシーな可愛さがあふれている。
ケアブリーチで18トーンまで抜いてから、ピンクを補色にした肌なじみのいい
ホワイトベージュをオン。甘さの追い打ちにやられっぱなしです。
モデル／tonaさん　担当／k.e.y(☎03-3499-5237) 副店長・shoyoさん

AKB48

篠崎彩奈のヘンシンshow!

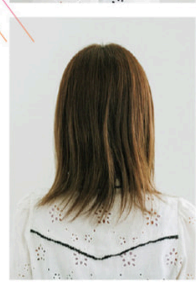
うわさのあの子も印象チェンジ

ar初登場のAKB48篠崎彩奈さんが大胆イメチェンに挑戦！
甘い魅力を残しつつ、ジェンダーレス要素を取り入れた
今っぽヘアのレシピを完全解説♡

<before>







ORDER

ジェンダーレスヘアに挑戦したいけど、その日のファッションによってフェミニンなスタイリングもしたい！ 襟足の長さはキープしつつ、耳まわりのインナーカラーも生かしたいな♡



2021年春
暗めのアッシュグレーで、髪が長い時期も。



2021年夏
人生で初めて、明るめブリーチカラーに挑戦。



2021年冬
私史上一番短い!?
ボブにカットしたよ♡

Change hairstyle!



artifata
代表
CHIKAさん
☎03-3470-0688
artifata.com
30年以上のキャリアを誇るカリスマ美容師。ヘアメイクアップアーティストとしても活動。数々の女優やモデル、アーティストをはじめ、海外セレブのヘアメイクも担当している。



篠崎彩奈さん
Instagram：@ayana.s_official

1996年1月8日生まれ。AKB48の13期生で、現在チームBのメンバーとして活動中。天才劇団バカバッカが主催する初のツアー公演「ダディーフー？」ではヒロインを演じる。





CUT

いつもは甘めのスタイルが多かったけど、大人っぽくてマニッシュな雰囲気もまとえるようなヘアに挑戦してみたい！ 緊張しながらも、カット開始♡





beforeはフラットなボブがそのままのびている状態。直線的なシャープさで少年っぽい雰囲気に、毛先はあえてSラインを意識して、髪の毛自体の柔らかさや動きを演出。

全体をオリーブグレージュのカラーにチェンジ。トーンダウンすることでツヤと潤いのある髪に見せ、さらに耳元にラベンダーカラーを入れると顔まわりの透明感がグッとUP♡





COLOR

耳元のブリーチ部分はラベンダー色に。全体のオリーブグレージュとの相性もバッチリで、絶妙な洒落カラーに大満足の予感♡



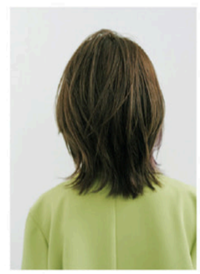
眠っていた魅力を引き出す、新鮮なのに心地いいヘア

マニッシュとフェミニンが融合されて、マルチな魅力たっぷりのヘアが完成。ざっくりとブローするとマニッシュな印象に、ツヤ感やカール感を強調してスタイリングするとフェミニンな雰囲気にも。CHIKAさんのイチオシは"前髪をグッとかき上げて、パラッと散らす"だけのナチュラルなスタイリング。肩の力が抜けた自然な状態こそが、「今っぽジェンダーレスヘア」のカギ。

<after>





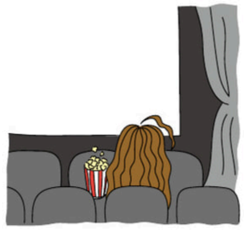


ジャケット¥18,700、パンツ¥14,300／アールショップ　シャツ¥6,930／レディアゼル(レディアゼル ルミネエスト新宿店)

撮影を終えて

普段「透明感のあるモテそうなヘア」とオーダーすることが多いので、"新しい自分"に会えた気がして嬉しいです！　今度は全体をパープルやピンクにカラーチェンジしてみようかな♡





川村壱馬
KAWAMURA KAZUMA

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。



Q. 不思議体験エピソードを教えて！

A. 自分が思ったことが
全部現実になると思っているので、
あんまり〝不思議〟はないんです。
例えばオーディションの時も
「俺しか受かるやつおらんやろ！」と思っていたし。(笑)
逆に、ちょっとでも無理かなと思ったら
その通りになる。
全部自分で動かせる
と思ってます。

Q. 最近、食べて感動したものは？

A. **普段は節制している**けれど、
この前、ペパロニがのったピザとバニラクリーム
シェイクが無性に食べたくなって注文したら、
一瞬でなくなりました(笑)。
あと、先日ライブで訪れた長野県で食べたおそば。
お土産にいただいて、自宅でもゆでて食べたけど、
もう絶品でした！

PROFILE

1997年1月7日生まれ、大阪府出身。THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのボーカルとして、2017年1月にシングル『Lightning』でメジャーデビュー。2018年、ドラマ『PRINCE OF LEGEND』で俳優デビューを果たし、現在公開中の映画『HiGH&LOW THE WORST X』では主演を務める。同作の主題歌『THE POWER』が好評発売中。

カーディガン¥52,800、パンツ¥49,500／ユウキ ハシモト(サカス PR)　その他／スタイリスト私物

「本当に僕にオファーが来たんですか!?」と思わず聞いてしまいました。〝貞子〟はもちろん僕も知っているビッグタイトルですし、今までやらせてもらった2つの映画とはまた全然違うホラーテイストの作品。自分の中で、今後本気で役者をやりたいという思いがあったので、この映画に携われることはすごく大きな経験になるだろうなと最初に思いました。

僕が演じた前田王司は自称〝王子様〟占い師。今まで演じてきた2つの役はどこか自分と似通っているところがあったんですが、今回は一番自分とかけ離れているようなキャラクターになりました。占い師を自称しているところからもなんとなく想像がつくように(笑)、ちょっとズレてる感じのキャラ。そのズレからくる面白さをお芝居で出すのは難しくて、手探りで試行錯誤しながらでした。また、王司のようなキャラクターがホラー映画の中にいてもいいのかな、という不安も正直ありました。

それが結果、よかったのかもしれない。そう思えたのは、ひと足早く映画を見てくれたメンバーの言葉です。例えばホラーが苦手な龍は「壱馬さんのキャラクターがいたから見られました～」と言ってくれて(笑)。逆にホラーが苦手な人への入り口になる、そんなキャラクターになれたのかなと思います。僕としても、王司の残念感を出すシーンで監督さんたちが笑ってくれるのが小気味よくて。僕は普段面白いことが言えない人間なので新しい経験になりました。

主人公役の小芝風花さんは、お芝居だけじゃなく座長としての振る舞いも素敵な方。現場に入る前にスタッフさんの名前を覚えてくるとか、その姿勢にすごく影響を受けましたし。その後、自分が座長として映画に携わった時、作品への心構えが変わりました。本当に一つ一つ勉強させてもらう日々でした。

映画は〝呪いのビデオ〟から物語が始まりますが、目の前にそのビデオがあったら…僕は見ません。怖いもの見たさでホラーを見る気持ちはわかるけれど、わざわざそんな呪われるリスクは冒したくないです！(笑)



『貞子DX』

「見た者が必ず一定期間ののちに死に至る」という〝呪いのビデオ〟の恐怖を描き、世界中を震撼させた最恐ホラー〝貞子〟シリーズの最新作。IQ200の頭脳を持つ主人公・文華(小芝風花)が、〝呪いのビデオ〟を見てしまった妹を救うため、自称占い師・前田王司らと協力しながらビデオの謎を解き明かそうと奔走する。出演／小芝風花、川村壱馬(THE RAMPAGE)、黒羽麻璃央、池内博之 他　配給・制作／KADOKAWA　10/28公開

Photo:Toyoda Ryo
Styling:Yoshida Keisuke
Hair Makeup:oya(KIND)
Text:Yamaguchi Akiko

本宮泰風
MOTOMIYA YASUKAZE
山口祥行
YAMAGUCHI YOSHIYUKI



PROFILE

（右）本宮泰風　1972年2月7日生まれ、東京都出身。1994年に俳優デビュー。2013年より『日本統一』で主演・氷室蓮司役を務める。同作品のW主演である山口祥行らと共に「ネオVシネマ四天王」と評される。最近の出演作は、ドラマ『相棒season20』、NHK連続テレビ小説『ちむどんどん』など。10月には、映画『向田理髪店』『空のない世界から』が公開。

（左）山口祥行　1971年8月6日生まれ、東京都出身。アクションや殺陣の実演に定評があり、2017年のジャパンアクションアワードでは最優秀ベストアクション男優賞受賞。最近の出演作は、NHK大河ドラマ『鎌倉殿の13人』、WOWOW×ハリウッド共同制作オリジナルドラマ『TOKYO VICE』など。公開待機作に、映画『BAD CITY』がある。

本宮　50本以上リリースされている『日本統一』の主演は、普段は僕たちなのですが、本作では山崎一門と呼ばれるキャラクター集団が主役です。個性豊かなキャラたちが、時にはギャグなどを言いながらヤクザの世界をコミカルに描くエンタメ性が高い作品になっています。

山口　ビジュアル以上にポップだと思いますよ。任侠の世界では縦社会かもしれませんが、撮影現場は出演者が20代から50代と幅広い年齢層にかかわらず、超アットホーム！　他の現場よりも部活に近い感じかな。作中では言葉の悪さが目立ちますが（笑）、和気あいあいとしていましたね。

本宮　彼らは主役ということだけあって、頻繁に集まって本読みや細かい打ち合わせもしていたんですよ。まるで劇団みたいに、稽古を頑張っていました。

山口　もともと全員のキャラが濃く、メンバーの中でもムードメーカー、リーダー的存在と自然に役割分担されていてバランスがいいよね。今回この劇場版を作り上げたことで、さらに一致団結したかもしれません。

本宮　まぁ、お芝居は数回ちょっと練習したところでうまくなるような世界ではないですがね。努力は評価しますけど（ニヤリ）。

山口　こんな厳しいこと言っていますが、本当はすごく優しいんですよ（笑）。僕は、泰風の家によく遊びに行っていますが、そりゃあもう居心地がよくて！　大きな冷蔵庫が2つもあって、何でも出てくる（笑）。

本宮　お前たちがたくさん食べるから大きい冷蔵庫にしたんだよ！（苦笑）　本作でインテリな面を持ち合わせている大男・斎藤浩樹を演じている勝矢もよくうちに来ていますが、いっぱい食べていきますよ。

山口　10年以上付き合いがある出演者たちだからこそ、笑いあり涙あり、より一層ファミリー感がある作品になっているかもしれません。家族と言えば我らの〝親父〟小沢仁志さんのアドリブシーンも面白いですよ。

本宮　山口さんが女性人気を持っていきがちですが（笑）、山崎一門にはイケメンをはじめ、真面目、天然クン、ちょいワル親父、ガタイがいいヤツ、食いしん坊…いろんなタイプの男性が出演しています。ぜひ推しを見つけてください。

Q. カバンの中身が知りたい！
いつも持ち歩いてるものは？

A. 本宮　甘いものが好きなので
お菓子は必ずといっていいほど入っていますよ。
色々持ち歩いてるけど、**グミ率が高い**ですね。

山口　鍛えているので
プロテインは毎日欠かしません！（笑）
撮影中はみんな劇中で使用する
オリジナルの**マイ銃**も持っています。
プラスチック製だけど勘違いされないように
気をつけています。

Q. この秋に挑戦したいことは？

A. 本宮　秋って聞いたら…
「あき竹城さん」しか
出てこなくなってしまった（汗）。
秋に限らずですが、みんなが我が家に来たら、
おいしいものをたくさん
食べさせてあげたいですね。

山口　**サバゲーに挑戦**したいです！
え、似合う？（笑）
ほめ言葉として受け取ります！

Q. 今、ハマっているものは？

A. 本宮　ずっとハマっているものはホラー映画。
とくに現実に起こった**怖い話が好き**です。
稲川淳二さんの怪談にも行きますよ。

山口　**韓国ドラマ**です。
ちょうど『ウ・ヨンウ弁護士は天才肌』を観終わりました。
恋愛ドラマが大好きなので、いつもチェックしています。



©2022ライツキューブ

『劇場版 山崎一門 ～日本統一～』

ホームレス・伊藤を助けた氷室蓮司（本宮泰風）が暴行容疑で逮捕される。無実を証明しようと山崎一門のメンバーが奔走するが、田村悠人（山口祥行）までもが逮捕されるはめに…。山崎一門は、姿をくらませた伊藤を捜す中、解決の糸口となる伊藤の娘・直美に遭遇。事件の裏に絡んでいた金塊密輸組織が直美を拉致して、さらなる展開に…。出演／北代高士、山口祥行、本宮泰風 他　配給／ライツキューブ　配給協力／ティ・ジョイ　全国公開中

Photo:Kumagai Naoko
Styling:Arakawa Sayuri
Hair Makeup:Sakaguchi Kanae
Text:Okamoto Hana



ar's Cinema Paradise

あの人にいざ、会いに行きます♥



©CHOCOLATE Inc.

**『MONDAYS/
このタイムループ、上司に気づかせないと終わらない』**

とある広告代理店で働く主人公・吉川朱海(円井わん)は、目の前の仕事を終えたら憧れの人がいる広告代理店へ転職する野心に燃えていた。ところが、仕事は次から次へと押し寄せてきて…あれ、この仕事、前にもやってなかった!? 繰り返される1週間、終わりの来ないタイムループ。脱出のカギを握る永久部長(マキタスポーツ)に、タイムループしていることを気づかせなくてはならないが…。出演／円井わん、マキタスポーツ 他 企画・制作／CHOCOLATE Inc.　配給／PARCO　10/28公開



マキタスポーツ
MAKITA SPORTS

PROFILE

1970年1月25日、山梨県出身。28歳の時に浅草キッド主催の『浅草お兄さん会』でデビュー。以後、音楽と笑いを融合させた「オトネタ」を提唱し、各地でライブを行なう。俳優としては2012年、映画『苦役列車』でデビューし、ブルーリボン賞と東スポ映画大賞の新人賞を受賞。芸人・ミュージシャン・文筆家・俳優と多彩な顔を持つ稀有なエンターテイナー。

Q. タイムループするとしたら、何歳の頃に戻りたい？

A. 高校1年かな。僕の全盛期。
気力、体力、充実しまくってた。
勝手なルールだけど、
今の僕のまま16歳の僕の操縦席に
乗るのが理想。
ボディ、エンジンはフレッシュなまま、
コックピットで操縦するのは僕。
もうホント、夢しかないな(笑)。

Q. ご希望の16歳に戻れたとしたら、どんなことをしたい？

A. やりたいものを**大学で勉強**して、
ちゃんと**恋にうつつ**をぬかしたい。
夏の暑い日に土手の向こうでチューをする
瞬間に花火が上がって…みたいな淡いやつ。
今の僕なら、どこまでいったら
間違うかもわかってますからね。
でも、それじゃあ楽しくないのかな(笑)。

ジャケット¥44,000／ファクトタム、シャツ¥5,500／リメンバー、帽子¥13,200／メゾン バース(シアン PR) その他／スタイリスト私物

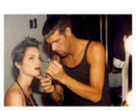
本作はいわゆる〝タイムループもの〟なのですが、今までの作品とは違いますね。僕自身、台本を読んだだけでは、仕事という日常からの地続きであるリアルな感じと、タイムループという非日常がどういう形で見えていくのか想像もつかなかったです。実際に仕上がりを観たら、思いのほか考えさせられる作品になっていて驚きました。終わらない仕事、いつもと同じような毎日。「わー、これって、現実じゃん！」みたいな。

我々が今の社会に生きていること自体がループなんだなという感覚で、その象徴として、僕が演じる永久部長がいるんだろうと思いました。チャレンジをしないかわりに、失敗もなく、ただのうのうと安穏に暮らしていきたい人。それって、ある種、自分のことだし、みなさんのことだし、社会のことだし…。そして、永久部長のように、「かつてチャレンジしたこと」や「やって失敗したこと」に蓋をして悔恨に向き合わないのも、自分には思い当たることだらけで、きっと誰にも当てはまることなんじゃないかな。人間はイレギュラーな事態に弱いから、システムづくりや環境整備をする。その結果がさらに円環社会をつくり出す。実は人間はループが好きなんじゃないか、ループを望んでいるのは自分たちなんじゃないか…と、現代への風刺にもなっている深いメッセージを放つ作品だと改めて思いますね。

僕自身は、仕事が非日常なことが多いので(笑)、プライベートでは、できるだけループさせていきたいんです。家に帰ったら決まった場所に置いてある炭酸水を取り、ウィスキーの瓶を取り、台所に座ってキッチンドリンクする。そんな時は完全に自目(笑)。何の魂も入っていません。ループで思考せずにいることを尊いもの、至上のものにしちゃっています。

Photo:Setsu Takahiro (biswa.)
Styling:Kobayashi Yojiro (Yolken)
Hair Makeup:Nagase Taichi (VANITÉS)　Text:Ikeyama Akiko

AND MORE



©2017 Mr. Valentine LLC

**『メイクアップ・アーティスト
ケヴィン・オークイン・ストーリー』**

天才メイクアップアーティストの華麗で複雑な人生

1990年代、細眉とリップライナーが流行し、光と影を駆使して立体感を出す「コントゥアリング」が爆発的に広まった。その革新的なモードメイクで世界を席巻したのは、若き天才、ケヴィン・オークイン。しかしキャリア絶頂の2002年に突然の死を遂げる。ケイト・モスらモデルや家族、元恋人や友人達のインタビューや映像を通して彼の人生に迫る。公開中。



Photo credit：Pablo Larrain

『スペンサー　ダイアナの決意』

没後25年、世界中から愛されたプリンセスの葛藤と決断

1991年のクリスマス、ダイアナ妃とチャールズ皇太子の夫婦関係は既に冷え切っていた。不倫や離婚の噂が飛び交う中、ロイヤルファミリーが集まったエリザベス女王の私邸サンドリンガム・ハウスで、追いつめられたダイアナは、今後の人生を決める重大な決心をする。クリステン・スチュワートがダイアナ妃を演じて話題に。10/14より全国ロードショー。



©2022「もっと超越した所へ。」製作委員会

『もっと超越した所へ。』

クズ男に沼る女性たちが意地と根性で奇跡を起こす!?

劇作家の根本宗子が脚本・演出を手がけた同名舞台を、自ら脚本を担当して映画化。クズ男を引き寄せる女たちの恋愛模様と、彼女たちの意地とパワーが引き起こすミラクルを痛快に描く。前田敦子と菊池風磨、趣里と千葉雄大、伊藤万理華とオカモトレイジ、黒川芽以と三浦貴大と豪華なキャストがそれぞれカップル役に。予想外の結末は必見！　10/14公開。



©2021 Future Autumn LLC. All rights reserved.

『アフター・ヤン』

コリン・ファレル主演で描く切なく美しい物語

舞台はAIロボットが一般家庭に普及した近未来。ジェイクは妻のカイラと幼い養女・ミカ、ベビーシッターを務めるAIロボットのヤンと暮らしていた。ある日、ヤンが故障して動かなくなり、ヤンを兄のように慕っていたミカは落ち込んでしまう。修理を試みたジェイクは、ヤンの体内に彼の記憶を発見する。10/21よりTOHOシネマズ シャンテ他全国公開。

安井謙太郎

YASUI KENTARO



Q. 20代のうちにやっておくといいことって?

A. チャレンジすること。

僕は「20代のうちにNYとLAに行って、アメリカの中心を見ておくといい」と言われ、LAに行き、とても刺激を受けました。日本とは全く異なる価値観やカルチャーを持つところに、時間がある時にこそ飛び込んでほしい。…今はなかなか難しいですけどね。

Q. 安井さんの若さとカッコよさの秘訣を教えて!

A. よく笑うことかな。

笑うと元気が出ますからね。最近笑ったのは、(メンバーの)さなぴー(真田佑馬さん)の言い間違い。「それならピーチ・ジョンに乗ったらいいじゃん」…って、それ下着ね!(笑)本人はLCCのピーチエアのつもりだったから、指摘したら「えっ!」って。気づいてよかったです(笑)。

PROFILE

1991年7月21日生まれ。神奈川県出身。枠にとらわれることなく活躍の場を広げるバンド&ダンスグループ「7ORDER」のリーダーを務める。メジャー3rdシングル「Power」が好評発売中。現在は全国11か所を回る秋ツアー「7ORDER LIVE FACTORY〜脱色と着色〜」の真っ最中。フォトマガジン『Shall we.......?』も必見!

衣装協力/シャツ、パンツ/ホームディクト(homedict.jp) インナー/フィン(finn0424.thebase.in) ネックレス/シティショップ(cityshop.tokyo)

『しにつか』シリーズ4作目、映画では2作目となる『月花奇譚』。基本的に、僕は幻士郎という死神遣いとタッグを組み、仲がいいのか悪いのかわからない凸凹コンビが怪事件を解決していく…というお話。今まではコメディ要素の強い痛快ヒーローモノという印象でしたが、今回は切なさも盛り込まれていて、脚本がたまらなくいいんです。仮面ライダーシリーズなどを撮っていた柴崎監督ならではの特撮CGに加え、時代劇の雰囲気だったり、謎解きの要素が盛り込まれたりして、とにかくいろんなテイストが合体しています。ジャンルレスだからこそ、子供も大人も楽しめるんじゃないかなぁと。意外なエンディングにも注目してほしいですね。

僕は、十蘭という御年528歳の死神役です。「死神」と聞くとおどろおどろしい感じがしますけど、シリーズが進むにつれてだいぶ人間臭い部分が出てきていますね。いいかげんで適当な幻士郎との掛け合いも、たしなめつつもちょっとお茶目なニュアンスになってきました。(シリーズの)最初の頃は、敵か味方かわからないようなミステリアスさがあったんですけどね。

もしも「死神遣い」側になるなら、『ルパン三世』の峰不二子みたいなセクシー系美女の「死神」がいるといいなぁ(笑)。武器はもちろん、ムチ! そんなキャラが『しにつか』に出てきたら、新たな展開が生まれるかもしれませんね(笑)。

共演の(鈴木)拡樹くんとは、無言でいるのが苦にならない親戚みたいな関係。普段はフラットなんだけど、現場に入ったらスイッチが入ってすぐ幻士郎と十蘭になれる安心感があります。

冬の京都での撮影だったから毎日寒くて、毎年行く鍋屋さんに助けられていました。朝さばいた新鮮な鶏を使う鶏すきは、予約必須の絶品モノ。最初は「違うものが食べたいからいい」と言っていた共演者の松本寛也くんも、「連れてきてくれてありがとう!」と舌鼓を打っていました(笑)。



『死神遣いの事件帖 −月花奇譚−』

映画と演劇のメディアミックスシリーズ『死神遣いの事件帖』(通称しにつか)。江戸で探偵業を営む久坂幻士郎(鈴木拡樹)が死神・十蘭(安井謙太郎)とともに、市中を騒がす怪事件に挑んでいく。幻士郎は徳川家に仕えた高名な傀儡子(人形遣い)の息子で、さらには「死神遣い」。迷コンビが織りなすファンタジー時代劇! 出演/鈴木拡樹、安井謙太郎(7ORDER)他 配給/東映ビデオ 11/18公開

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)
Styling:Yamano Minii
Hair Makeup:Oshima Chiho
Text:Saito Yuko

\アンケートに答えてプレゼントをゲット！/

PRESENT & QUESTIONNAIRE

B アルジェラン
プレミアムリペア シャンプー&ヘアトリートメントのセット

3名様



植物パワーでとろりなめらか髪へ

「アルジェラン」から、植物のパワーで洗いながら補修できるシャンプー&トリートメントが誕生♡　さまざまな髪トラブルの原因につながる“隠れ亀裂”を3つのリペアソリューションにより洗いながらケアするシャンプーと、なじませるだけでリッチにケアできるトリートメントで、なめらかなヘアに。アルジェラン　プレミアムリペア シャンプー、同　ヘアトリートメント　各480mℓ　¥1,705　㈲マツキヨココカラ&カンパニーお客様相談室　☎0120-845-533

A YOU IN
ムードペアリングティー

各1名　計5名様



気分や体調に合わせてムードをチョイス

一息つきたい時、頑張りたい時、ゆったり過ごしたい時など、自分と向き合う際に寄り添ってくれるムードペアリングティー「YOU IN」が話題沸騰中！　パケの可愛さはもちろん、気分に合わせて選べる9種のフレーバーで自分を労る時間をより濃密にしてくれるティーで、心も身体もヘルシーに。YOU IN　(右から)SLOW NIGHT、OFF SNS、LOVE YOUR BODY、IKI-YO-YO!、SKIP DESSERT　6包入り　¥1,490　㈲YOU IN　☎050-1748-5940

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：
11/10(木)23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー(www.shufu.co.jp/privacy)をご覧ください。

D ハー リップ トゥ ビューティ
ロールオン パフュームオイル

3名様



大人気ブランドからロールタイプの香水が♥

小嶋陽菜さんのライフスタイルブランド「ハー リップ トゥ」の大人気パフュームオイルに、ロールオンタイプが新たに誕生♡　ホホバオイルやシアバター配合の優しい使い心地で、コンパクトなサイズ感だからデートや旅行など、出先にも気軽に持っていけるのも◎。ロマンティックで可憐な香りは、ひと塗りで優雅に広がりスペシャルな空間に。気分転換や、いつもと違う自分になりたい時、さっと塗って香りの魔法にかけられてみよう。ハー リップ トゥ　ロールオンパフューム(ローズブランシュ)　9mℓ　¥4,050　㈲ハー リップ トゥ ビューティ　info@herlipto.jp

C ザーネ
ザーネクリーム

3名様

マスクや季節の変わり目で肌荒れに悩む人へ朗報デス♥



消毒や日々のマスクによる摩擦、乾燥によるひび割れなど、肌トラブルは年中無休。そんなあなたに天然型ビタミンE配合のザーネクリームは、肌の血行を促進する“めぐらせ保湿”で肌荒れへアプローチ。おやすみ前や、マスク着用の前にサッと塗るだけで、肌を優しく包み込む。しっとり潤いは続くのに、ベタつかない軽いテクスチュアは乙女の味方。ザーネ　ザーネクリーム(医薬部外品・販売名：ザーネクリームE)　100g　¥1,210　㈲エーザイ　☎0120-161-454



ar 9月号で 読者が選んだ人気Ranking

Fashion

1位



新木優子のすべて♡

2位



CHILL ROMANTIC ROOM WEAR

3位



偏愛ブランド物語

「シンプルなデニムにショート丈のトップスがシャレてて♡」(29歳・IT系)と、カジュアル&ガーリーのミックスコーデが堂々1位。「ラフなのに可愛い、このGAPがたまらない！」(26歳・事務)とワンマイルウエアが2位に。3位は「デートにこのまま着ていきたい！」(22歳・受付)と、スナイデルのマネキン買い希望者続出。

Makeup

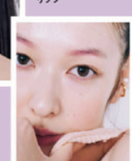
1位



ar的高見えがお



2位



トーンアップなオンナでいく！

3位



ar的高見えがお

「淡いピンクのリップが、ほのかにギャルみがあってキュート！」(27歳・事務)と、アイシーなメイクが1位に。2位は「この透明感あふれる肌になりたい！」(28歳・建築系)と、ナチュラルな素肌感も高支持。3位は「ちょっぴりセクシーなイイ女感があって好」(24歳・学生)と、凛々しめメイクも相変わらずの人気っぷり。

Hair

1位

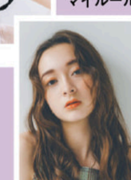
MID SUMMER HAIR ARRANGE



By 加藤志穂さん(PEACE MONKEY)

2位

イイ女の髪マイルール



3位



MID SUMMER HAIR ARRANGE

1位に輝いたのは「キャップアレンジが新鮮でGOOD」(21歳・学生)と、きょんこのヘアアレ。2位は「ゆるいウエーブが大人っぽくて好き」(23歳・受付)と、色気ダダ漏れなアンニュイヘアがランクイン。3位は「リボンアレンジ可愛い♡　デートの時にやりたい」(18歳・学生)とシャレ感を高めてくれるヘアスタイルが人気な模様。



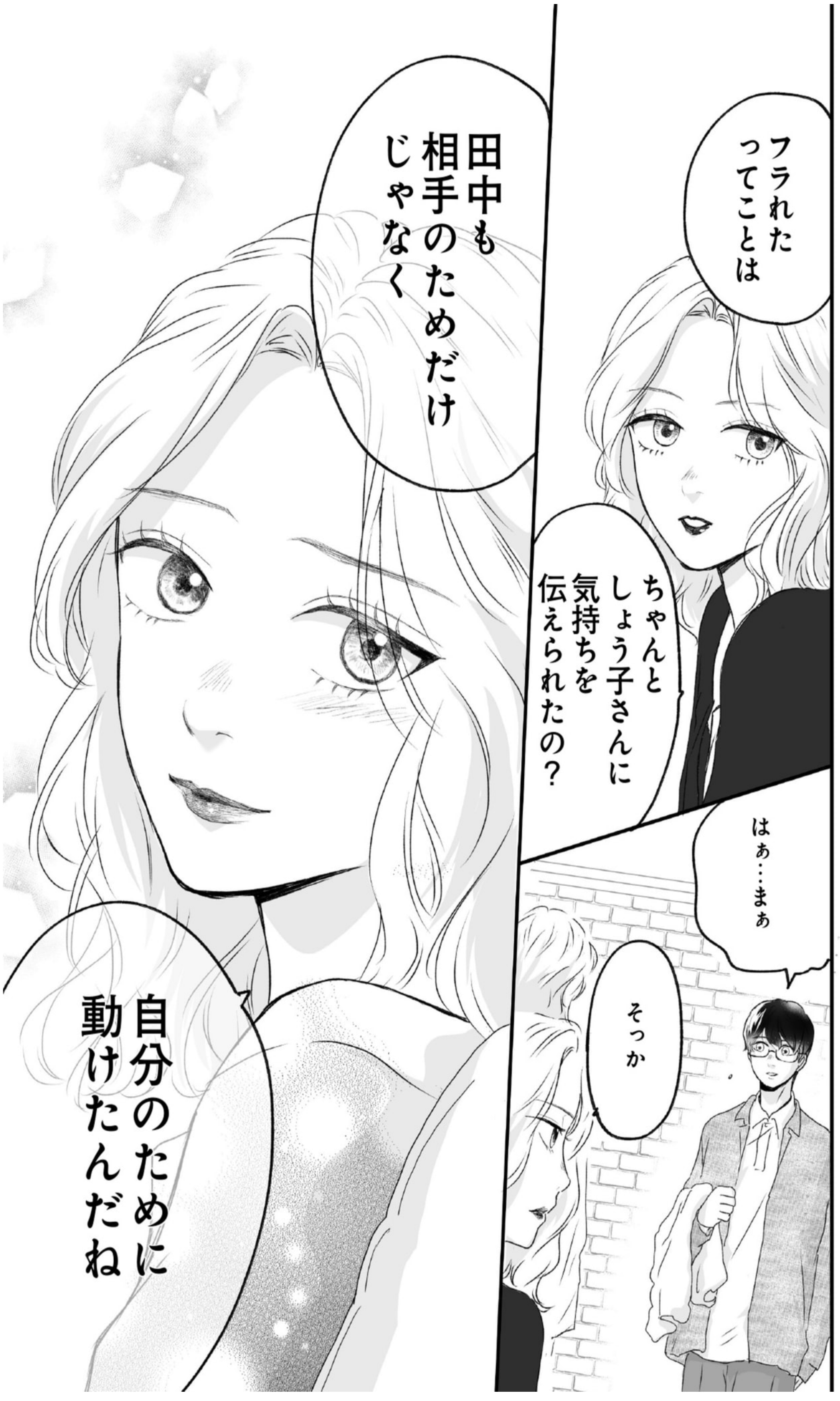
絶賛発売中です!
「ショジョ恋。
—処女のしょう子さん—」
3巻
ショジョ恋。
処女のしょう子さん vol.38
もう私は迷わない
恋愛コンプレックスを抱える
〝処女のしょう子さん〟のラブストーリー。
田中に別れを告げ、しょう子は
圭を追って空港へ走り出す——…。
前回までのあらすじ 美人で仕事もできるが、処女コンプレックスを抱える庄司しょう子(26)は、友人から勧められた「恋活シェアハウス」に入居した。しょう子は、ついに圭に自分の思いを伝えることを決意。田中は自分の愛を涙ながらに伝えるが、その気持ちは届かず、お互い泣きながら道を進むのであった。
Tina Yamashina
山科ティナ
Logo Design:Nawata Kohei


この場所に連れてきてくれたのは田中だった
恋を踏み出す勇気をくれたのも田中だった
でもどうして
心はこんなにも思うように動いてはくれないんだろう

ガチャ…


ガチャ
田中…おかえり
いやー！
しょう子さんやっぱり空港に向かっちゃいました
それより大丈夫!?
鼻水出てるしビショ濡れだよ～？

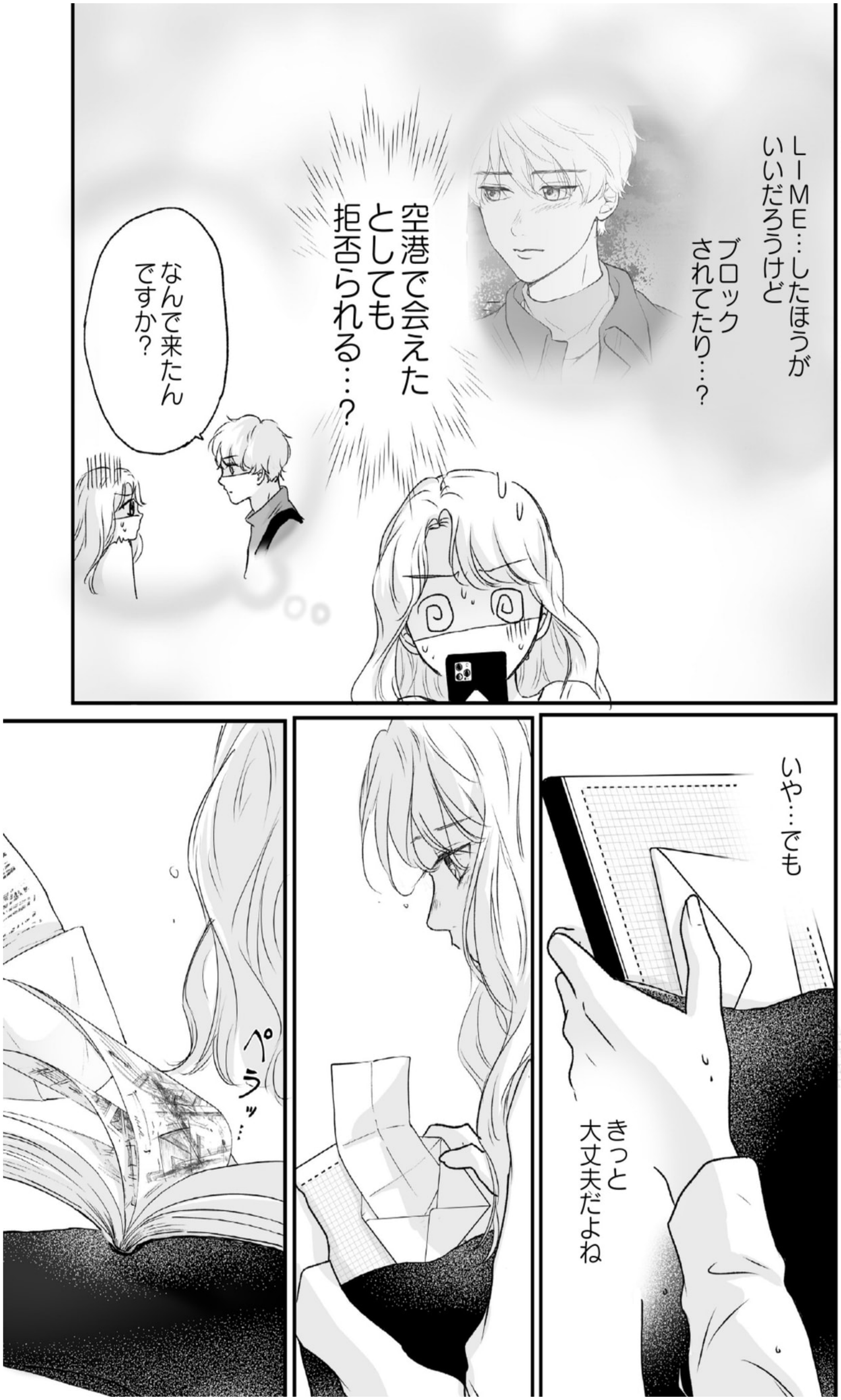

えっ鼻水
うわっ
カッコ悪…
…ごめんね
田中
しょう子さんが
泣いてたから…
モモもつい
けしかけちゃって…
いえ
いいんです…
鼻垂れてるし
しょう子さんには
カッコ悪いところ
ばっかり
見せちゃったから
そりゃあ
フラれても
仕方がないなって…!

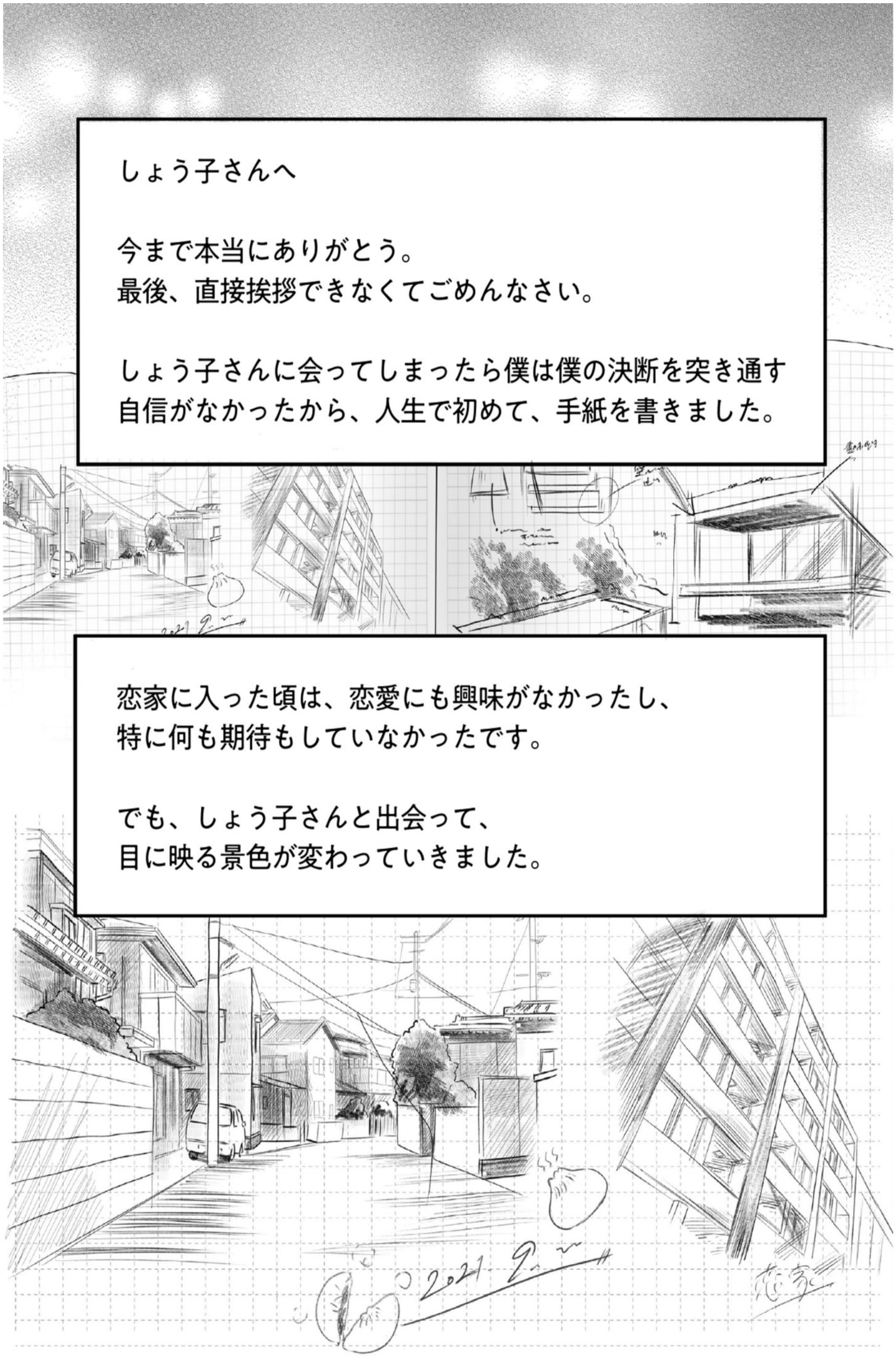

フラれた
ってことは
ちゃんと
しょう子さんに
気持ちを
伝えられたの？
はぁ…まぁ
そっか
田中も
相手のためだけ
じゃなく
自分のために
動けたんだね


ちゃんと自分を大事にできたんだね
ジーーン…
あげるよ
いつだって譲る方だった
僕だってちゃんと告白したわけじゃないし…
千春さんは何も悪くない
僕はそばにいるよ
今日からよろしくお願いします
たとえ 君の心に まだ別の人が棲みついていたとしても
僕は……っ ずっと… 応援…… してますから


そっか…僕変われたんだ……
空港行き
す。


ガタン…
ゴトン…
ファタールさん
圭くんが乗るのは成田からロンドン行きの
JVL1○7便。
21:30発 第2ターミナルさ。
よかった…
間に合いそう
けど
空港広いし
圭くんを
見つけられるかな!?


LIME…したほうがいいだろうけど
ブロックされてたり…？
空港で会えたとしても拒否られる…？
なんで来たんですか？
いや…でも
きっと大丈夫だよね
ペラッ…


しょう子さんへ

今まで本当にありがとう。
最後、直接挨拶できなくてごめんなさい。

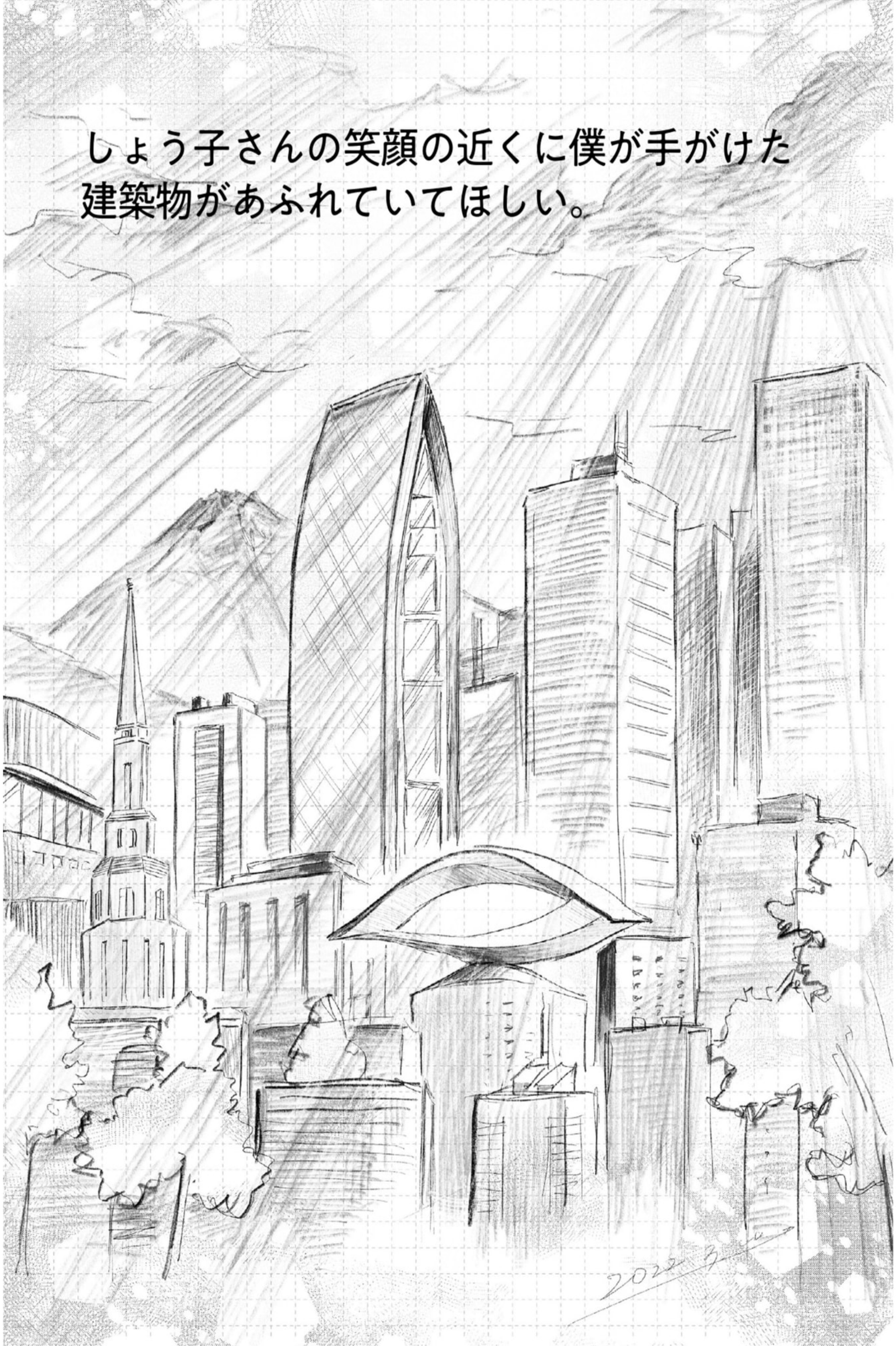
しょう子さんに会ってしまったら僕は僕の決断を突き通す
自信がなかったから、人生で初めて、手紙を書きました。

恋家に入った頃は、恋愛にも興味がなかったし、
特に何も期待もしていなかったです。

でも、しょう子さんと出会って、
目に映る景色が変わっていきました。


このあたり
気まずくなった日
だよね…
いつも制作する時はご飯も食べ忘れるくらいに
集中するのに、気付いたらスケッチ中も無意識に
しょう子さんのことを思い浮かべていました。
しょう子さんと
こんな家に住みたい。
しょう子さん
街中の建物や住宅を見る時も、
もししょう子さんとこんな所に住んだら…
と二人の未来を思い浮かべる自分がいました。


しょう子さんに気持ちを伝えたあの日、
もっとうまく伝えられたんじゃないかって
何度も何度も悔やみました。
ペラ…
ペラッ
本当はずっとしょう子さんの隣にいたかった。
でも、たとえそれが叶わなくても、
僕はこれから海の向こうでもっと成長して、
一流の建築家になって戻ってきます。


しょう子さんの笑顔の近くに僕が手がけた
建築物があふれていてほしい。


成田空港 第2ターミナル駅
Narita Airport Terminal 2
きっぷうりば
しょう子さんのおかげで僕には
そんな野望ができました。
どうか幸せでいてください。
圭
圭くんはズルい
いつもわたしの心を
掻き乱す
二人の思い出を
過去にするんじゃなくて
ドンッ
未来につなげるなんて…


ガクン
そんなの…
そばにいて
一緒にその景色を見たくなるよ――…
しょう子さん…？

追いついた…！　しょう子がかける言葉とは!?
★次号ar12月号（11/11発売）につづく★



フェロ髪
強化月間、始まります

空気が乾きがちな冬は
髪に手をかけている人とかけていない人の差が歴然！
つややかなカラーや、うるんとたゆむカール感で、
ヘルシーな色気をブラッシュアップしちゃお♡

今こそオンナ度アップを！

シンプルだけど緻密に計算された
カットデザインと４色のハイライトを
融合したストレートミディが近未来的。
鎖骨に触れるくらいの長さに設定した
前下がりミディアムに、顔まわりに
レイヤーを入れて奥行きをプラス。
カラーは明度に差がある４色のハイライトを
細かく入れ、グレーとバイオレットで
黄みを抑えたアッシュベージュをオン。
光や動きによって髪のニュアンスが変わり、
表情豊かに。モデル／今村綾香さん



SIDE



BACK





COMMENT
ストレートアイロンを
顔まわりにスルーして
ツヤッとした質感に

カレイドスコープ
KALEIDO SCOPE
大阪府大阪市淀川区東三国1-32-29
☎06-4867-3331
www.kaleidoscope-hairsalon.com/
オーナー
佐竹良健さん

カット＋デザインカラーに
光を融合させて多彩な表情に

トップス¥17,600、スカート¥18,700／
ミークチュール（デイシー ルミネ新宿店）

Photo:Setsu Takahiro(biswa.)
Styling:Ohgyu Midori
Makeup:NADEA
Text:Ikeyama Akiko





フラッフィなオルチャンロブは、
重め＆暗めな服が増える冬にぴったり！
顔まわりに多めのレイヤーを入れたロブに
ベースを外ハネワンカール、顔まわりと
トップにはリバース巻きをプラス。
全体にゆる～いカールをまといつつ、
毛先にコロンとしたカールが加わることで、
大人っぽすぎない可愛い雰囲気に。
オン眉の前髪や肌なじみのいいベージュ
カラーも、親しみやすいフェロ感を
醸し出すカギ。モデル／岸本美咲さん

ビヨンド ザ セン
Beyond the scene
香川県高松市鍛冶屋町1-4
☎087-802-6225
beyond-takamatsu.com
スタイリスト
藤本 楓さん



COMMENT
バームをもみ込んで
空気感たっぷりの
しっとりヘアに



カジュアル可愛いおフェロ髪
オルチャンロブの出番デス♡

トップス（ボレロセット）¥18,700／デイシー（デイシー ルミネ新宿店）



柔らかなカールで魅了する
女っぽロングで冬の装いに





柔らかなカールが揺れる大人っぽエロな
フェミニンロングは、周囲の視線を
釘づけにしそう。胸下のロングに、
前髪をノーズラインに設定。動きや立体感が
出やすいように顔まわりにレイヤーを
入れ、顔まわりはアイロンで
フォワード・リバースのミックス巻きに、
バックは毛先1/3を波巻きに。ピンクを
少量加えたベージュのカラーを合わせれば
お色気に加え、柔らかさも可愛らしさも
欲張れる！　モデル／佐藤絵奈美さん

ソナ ヘアホーム
SONA hair home
山梨県富士吉田市下吉田
4-12-38 2F 202
☎080-3276-3705
beauty.hotpepper.jp/
slnH000579900/
スタイリスト
長田湧太さん



COMMENT
巻く前、巻いた後の
トリートメントで
しっとり濡れ質感に

トップス¥9,900／デイシー（デイシー
ルミネ新宿店）　パンツ／モデル私物

冬のヘルシーロングは肌も髪も透明感が大渋滞!!



赤みを抑えたこっくりまろやかカラーとニュアンシーなゆるカールとの相思相愛バランスにうっとり。あごラインの切りっぱなしボブに、毛先に動きを出すために表面にレイヤーを入れ、前髪はシースルーに。ベースを外ハネ、表面は根元巻きのウエーブにして、ほどよいボリューム感と柔らかな空気感をプラスする。ツヤのあるブラウンのカラーをまとえば、よりレディ感がアプデ！
モデル／鈴木 栞さん

オシャマヘアー ウェスト
Oshama hair WEST
愛知県豊橋市東脇3-22-6
☎0120-804-504
www.oshama.net
スタイリスト
中神郁弥さん



COMMENT
全体はふんわりドライ。顔まわりを動かしてアンニュイ感をプラス



品とラフ感をほどよく両立♡ 実力派なリラクシーボブ

ワンピース¥6,900／ミテ





透明感のあるカラーをまとうヘルシーなヌーディロングで爽やかな色っぽさを。顔まわりにレイヤーを入れて軽やかに仕上げたベースに、サイドを長めに残したシースルーの前髪を合わせる。Aラインのフォルムになるように、大きめのロッドでふんわりとゆる〜いミックス巻きに。グレーとベージュを混ぜたまろやかな髪色で、柔らかさと透明感を仕込む。
モデル／山内ともなさん

シュシュット
chouchoute
東京都武蔵野市吉祥寺本町1-32-3
ロイヤルプラザ301
☎0422-27-5369
chouchoute.me
店長
HONさん



COMMENT
毛先はジェルでツヤを出し顔まわりはスプレーでふわっと華やかに！

トップス¥16,500／ミークチュール（デイシー ルミネ新宿店） パンツ¥7,500／ミテ

話題の

アナタの推しは？

&AUDITION - The Howling -から目が離せない！

HYBE LABELS JAPAN初のグローバルグループとしてのデビューをかけたオーディション番組『&AUDITION - The Howling -』がついに完結。メンバーは９名、グループ名も『&TEAM（エンティーム）』に決定し、12月7日にデビューすることも発表されて話題に。歌・ダンス・ビジュアルすべてが完ぺきなメンバーたちを目の前にして気にならないワケがない♡ BIGグループが生まれるまでを、まずは振り返り♪

Photo:Touge Yuzo（P175） Text:Ikushima Maki
Design:Minagawa Arika

&AUDITIONって何？

BTSやSEVENTEEN、TOMORROW X TOGETHER、ENHYPENなど、世界で活躍するアーティストが所属する『HYBE』。その日本本社『HYBE JAPAN』と傘下の『HYBE LABELS JAPAN』が、"グローバルに活躍するアーティストを！"と、始動した大型プロジェクトのドキュメンタリーオーディション番組『&AUDITION - The Howling -』がHulu、HYBE LABELS公式YouTube、日本テレビなどで放映された。

©HYBE LABELS JAPAN

&AUDITION ルールと審査基準が斬新すぎる！

すでにデビューが決まっているメンバーも!?

ENHYPENを輩出したプロジェクト『I-LAND』を経験した4人がデビュー組、追加メンバーに挑戦する11人の練習生がともに切磋琢磨してデビューを目指す新形式。

「&BALL」と「&RING」って？

個人は「&BALL」の数で評価、そのボールを「&RING」というケースに入れ、全員で100%に満たすことが絶対使命。ファイナルラウンドまでに「&RING」が満たないと、デビューは白紙に…！

一番大事なのは15人がひとつのチームになること

個人戦ではなく、ともにデビューを目指して協力しなければ全員のデビューがなくなるという『運命共同体形式』も見どころ。

『&AUDITION - The Howling -』オーディションの様子をプレイバック！

Episode 01



彼らの本気ドキュメンタリーがスタート、一気に物語が加速！

デビュー組の4人（K、NICHOLAS、EJ、TAKI）と、練習生11人が初対面！ 自己PRやモノマネなどで盛り上がり、意気投合してのスタートだが、早くも番組のシグナルソング「The Final Countdown」を15人でマスターして披露するという団体ミッションも。デビュー組がENHYPENのメンバーと再会を果たし、応援と励ましを受けるシーンには感動…！

Episode 02



1ラウンドの結果が発表

2ラウンドミッションとして、デビュー組4人がリーダーとなって、4つのチームを編成。チームごとに、東方神起やMONSTA X、TOMORROW X TOGETHER、SHINeeのTAEMINといったK-POP界を代表する人気アーティストたちの楽曲のパフォーマンスを披露。リーダーの苦悩、そして絆を強めるメンバーたちのドラマに釘づけに。

Episode 03



本番前の癒し旅やごはんで集うオフシーンあり

団体ミッション、2ラウンドミッションを終えて、次のステージへ。この回では、なんと憧れのSEVENTEENが登場！ ビデオレターでSEVENTEENメンバーが、3ラウンドミッションを告知する。予期せずに登場したスターに感激しまくる彼らに告げられたのは、"3チームに分かれ、憧れの先輩の楽曲に自分たちですべて振り付けを創作する"という難しい課題。

Episode 04



思いがけないメンバーの魅力がうかがえる回！

3ラウンドミッションの課題曲を披露。試行錯誤を重ねた彼らのクリエイティブ力を発揮すると「アーティストはエンターテイナーであるべき」ということで、再びSEVENTEENからの課題が。トークが抜群におもしろいSEVENTEENならではのミッション、"アーティストに欠かせないバラエティセンスチェック"！ また、キャンプファイヤーで集い、家族からの手紙で号泣する場面も。

Episode 05





残りの機会は2回 緊張感マックス！

これまでの「&RING」の達成率が発表されてドキドキ。また、練習とは違った広いステージでのリハーサル、残すラウンドへの不安など、メンバーの緊張感たっぷり。この回では、ステージ脇に置かれたロッカーに審査員が直接「&BALL」を入れ、すぐにチームごとに開けていく展開も。誰がどのくらい獲得したのかを、お互いに知り合うことで刺激になるのでは？という試み。

Episode 06





あのビッグアーティストとの共演 夢のような時間♪

緊張の中、突如として告知されたサプライズミッション。なんと勝ったチームにはスペシャル特典が用意され、TOMORROW X TOGETHERに対面できるという夢のようなごほうびが。また、ファイナルラウンド進出をかけた最終ミッションは、その名も「BTSミッション」。15人が尊敬してやまないBTSからの応援メッセージまで届き、ビッグスターからの声が彼らを大きく奮い立たせる！

Episode 07



ついにファイナル！ すべてを注いできた15人の運命が決まる

ついに憧れのBTSの楽曲でパフォーマンス！ 今回のミッションでは、デビュー組4人を除く11人で、残り32%の「&RING」を満たさなければならないという試練も与えられる。一致団結して突破しないと達成が困難な状況…！ ここでデビューメンバーは9名となることが発表。デビューできるのは11人のうち5名。果たして選ばれるメンバーは？

arから&TEAMに質問

Q1 選ばれた感想を教えてください

Q2 今後の意気込みをどうぞ！

＼ついにデビューメンバーが決定!!／

グループ名は『&TEAM』

"&"には、「人と人」「人と世界」の間を強く結びつける意味が込められているんだとか。
この9人がファンともつながり、日本と世界をつなげて、グローバルに飛び立つことは必至！

FUMA

PROFILE
1998年6月29日生まれ。11人の練習生の中では年長で、みんなの話をよく聞く面倒見のよい性格。ダンス歴が長い。

A1 まず、夢を諦めなくてよかったと心から言えます。やっとスタートラインに立てたし、これから家族に恩返しができると思うと、とても嬉しい気持ちでいっぱいです。これからも自分らしく頑張っていきたいです。

A2 たくさんの試練を乗り越えてこの9人でデビューします。僕自身が他のアーティストに憧れてこの世界に入ったように、今度は僕たちが目標とされるような存在になれるように、感謝の気持ちを持ちつつ頑張っていきたいと思います。

EJ

PROFILE
2002年9月7日生まれ。優しく温厚な性格で信頼が厚い。オーディションを経て、ファンも驚くほど日本語が上達した。

A1 デビューすることになって本当に嬉しいですし、長い期間望んできたデビューなのでまだ実感がないです。これからはアーティストとして頑張りますので、応援よろしくお願いします!!

A2 今日この日まで、本当に緊張することがたくさんありました。そしてこれから、この9人での活動が始まります。今まで応援し続けてくれたファンの皆様からの応援に少しずつ恩返しをしながら、パワーを与えるアーティストになりたいと思います。

K

PROFILE
1997年10月21日生まれ。もともと長距離マラソン選手からアーティストを目指す。みんなを引っ張るお兄さん的存在だけどお茶目。

A1 とても嬉しかったですし、幸せでした。これからどう成長できるかすごく楽しみです。そしてもっともっとカッコいい姿を見せたい！と思っています。このチームでデビューできることを誇りに思います。

A2 今まで長い間、デビューを待ってくれたファンの皆さんへの感謝の気持ちでいっぱいです。まだまだ未熟ですが、音楽に真摯な姿勢でメンバーとともに頑張ります。いずれはBTS先輩のように、世界で活躍できるアーティストになるのが目標です！

NICHOLAS

PROFILE
2002年7月9日生まれ。英語、中国語、韓国語、日本語が話せるマルチリンガル。ビーボーイングをきっかけにダンスや歌の道へ。

A1 デビュー組に選ばれるということがすごく嬉しかったですし、僕の能力が認められて幸せです。プレッシャーも感じましたが、それによってより成長することができたと感じています。

A2 このデビューを機に、もっともっと成長していく姿をファンや家族、友人たちにお見せしていきたいと思います。この9人の音楽で、世界にエネルギーを与えられる、そんなグループになれるように頑張っていきたいです。

JO

PROFILE
2004年7月8日生まれ。雑誌のモデルコンテストの最終選考を辞退してオーディションに参加。小顔長身でスタイル抜群。絵が上手。

A1 選ばれた時は「(もちろんまだまだ成長が必要ですが)ここまでたくさん練習してきてよかった」と感じました。僕の中でやっとスタートラインに立って、第一歩を踏み出すことができて安心しました。

A2 自分たちの音楽でみんなを笑顔にする、そういう音楽を作っていくことが目標です。そのためにもみんなで協力し、時には切磋琢磨しながら、周りの方々へ感謝の気持ちを忘れずに頑張っていきたいと思っています。

YUMA

PROFILE
2004年2月7日生まれ。特技はアクロバット、歌とダンスを小さな頃から習っていて、作曲が趣味。

A1 嬉しいの一言につきます。自分の名前が発表された時、心の中の思いがすべてはじけた感覚がありました。オーディション一次審査からたくさんの出会いと別れがあり、そのなかでデビューできたのは奇跡だと思います。

A2 いつも応援してくれる家族やファンの皆さんの声をパワーにして、これからも頑張りたいです。自分たちを通していろんな価値観・思いを、音楽で伝えていくことができたらと思います。

TAKI

PROFILE
2005年5月4日生まれ。デビュー組の中では末っ子で可愛がられていたが&TEAMではヒョン(お兄さん)へ。

A1 デビュー組4人は、デビューが確定したと聞いて本当に嬉しかったのですが、11人の練習生たちの気持ちを考えると少し複雑でした。15人で一緒にいられる時間が少なくなっていると思うと寂しかったです。

A2 まずはずっと支えてくれたお母さん、ファンの皆さん、本当にありがとうございます。これから、この9人が家族のような存在になるように、音楽で笑顔を与えられるように頑張っていきたいと思います。

HARUA

PROFILE
2005年5月1日生まれ。努力家で、このオーディションで大きく成長。ピアノが堪能。几帳面で整理整頓が得意。

A1 ずっと目指してきた夢が叶って、選ばれた時は不思議な感覚でした。あまり実感がないまま数日を過ごしながら色々とお仕事もさせてもらい、「アーティストになったんだ」とようやく実感が湧いてきました(笑)。

A2 『&AUDITION』を通して、ひとりではできないさまざまなことが、みんなと一緒に挑戦することでできるようになったと思います。僕たちは9人のチームなので、お互いに支え合いながら頑張っていきたいと思います。

MAKI

PROFILE
2006年2月17日生まれ。日本語、英語、ドイツ語が堪能なトリリンガル。えくぼが魅力的。

A1 今でも実感が湧かなくて、本当に夢の中にいるような気分です！　これからはプロのアーティストとして、たくさんの方を感動させられるように頑張っていきたいと思います。

A2 これからプロとして活動していく自覚を持ち、メンバーと頑張っていきたいです。僕が『I-LAND』を見てこのオーディションの参加を決めたように、僕も誰かに影響を与えられる人になりたいと思います。



憧れのホテルでヌン活 秋ver.

スイーツと相思相愛な旬食材が
目白押しな秋だからこそ、ホテルでゆったり
アフタヌーンティーを！　趣向を凝らした
各ホテルのヌン活でとびきり優雅な気分に♪



Tokyo

ハイアット セントリック 銀座 東京

銀座 松崎煎餅とコラボ
和と洋の華麗なる融合！



ZOOM UP!

マロンや洋梨など秋の味覚と、ぬれおかきや落花生入りお煎餅ほか、「銀座 松崎煎餅」のこだわり煎餅との意外すぎるマリアージュが新鮮！　この季節、ここでしか出会えない、まさに一期一会な味わい。Autumn in Ginza Afternoon Tea　¥4,950（サ別　予約制）　※11/1～30の期間限定　NAMIKI667.com

Tokyo

帝国ホテル 東京

非日常の空間でいただく
珠玉のモンブラン♡
王道だけどやっぱり好き



気品のある3段プレートは、しっとりとしたジェノワーズに和栗のペーストと生クリームを重ねたクラシックモンブランをはじめ、ホテル伝統のメニューを味わえる。アフタヌーンティー〝ザ・ランデブー〟　¥5,500（サ別　インターネット予約限定）　※通年　imperialhotel.co.jp/j/tokyo/index.html

これもオススメ！



食べ頃のさつまいもを五感で楽しめる。SATSUMAIMO　¥1,700
※ホテルショップで10月より限定発売

Sweets

話題のアフタヌーンティーからおしゃれカフェ、
はたまた近所のファミレスや自宅で楽しめるものまで！
おいしい食材があふれる今だからこその
絶品スイーツを幅広くご紹介♡
食欲が止まらなくなっても、そこは自己責任で！（笑）

Text:Ikeyama Akiko

※都合により、期間の変更や終了、メニューに変更等がある場合がございますので、HPをご確認ください。
特に記載のない場合には、税金・サービス料込の価格となります。

Tokyo

ザ ストリングス 表参道

バイオレットの艶やか
スイーツで乙女心をわし掴み



開業5周年を記念！　各テーブルで「ストリングスベア」がお出迎え♪　テディベアをかたどったショコラや、マロンや巨峰、紫芋をふんだんに使用したスイーツの数々にときめき指数も上昇↑　バイオレット アフタヌーンティー with ストリングスベア　¥5,500（予約制）　※10/31までの期間限定　☎03-5778-4566
※ザ ストリングス 表参道には宿泊設備はございません。

これもオススメ！



きらめくスイーツがたっぷりのったアフタヌーンティーを自宅で。いつもの女子会をアプデ。¥8,000（2名分）

Tokyo

ホテル椿山荘東京

マロンづくし3段プレートで
栗LOVERの心をジャック





ZOOM UP!

カヌレやガレット、タルトなどにも旬を迎える栗をふんだんに使用。マロン好きにはたまらない！　ラム酒やコーヒーを加え、ちょっぴり大人な味わいに仕上げ。都会のオアシスと名高い庭園の眺望も優雅な気分を後押し。マロンアフタヌーンティー　¥5,450～（予約制）　※11/14までの期間限定　☎03-3943-5489

Kyoto

フォションホテル京都

パリの香りが漂う♡
繊細なフランス菓子に
ときめきが止まらない

フランスならではの華奢で美しいスイーツやセイボリーは、食べちゃうのがもったいないほど。香り高い紅茶とともに、エレガントなひとときを。フォション アフタヌーンティーセット～En automne（オノトンヌ）秋に～　¥6,500（予約制）　※11/26（10/17～31を除く）までの期間限定　☎075-751-7711（代表）



ZOOM UP!

秋になると会いたくなるの 最愛



Tokyo

ホテル雅叙園東京

味覚や視覚、嗅覚…
五感で感じる秋の訪れ

味覚はもちろん、嗅覚にもアプローチ！　フレッシュな柿にキンモクセイの香りを染み込ませた「早生柿のタルトレット」やシナモンが香る「マロン・カシス」など、豊かな香りとともに秋の訪れを楽しんで。オータムアフタヌーンティー　¥4,950～（予約制）　※11/1～30の期間限定　☎050-3188-7570



これもオススメ！

ダークな演出がユニーク。ハロウィーンアフタヌーンティー　¥4,950（サ別）　※10/31までの期間限定



Yokohama

ヨコハマ グランド インターコンチネンタル ホテル

横浜の海と光に包まれて
くつろぎのアフタヌーンを



ZOOM UP!

横浜港を一望するパノラミックなラウンジで、秋の2大味覚・シャインマスカットと栗のスイーツに舌鼓。通常のプランのほか、30階の完全個室で過ごせる少人数プランも！　シャインマスカットとマロンのアフタヌーンティー　¥4,700～（予約制）　※期間限定　icyokohama-grand.com

コンラッド大阪

Osaka

美容効果もたっぷり
旬のピスタチオに
まみれた～い!!!

スイーツ6種、セイボリー5種すべてに栄養たっぷりのピスタチオを贅沢に使用した逸品。らせん階段を模したタータン・チェックのティースタンドも可愛すぎ！　地上200mの絶景とともに楽しんで。ピスタチオ×タータン・チェック　オータムアフタヌーンティー　¥6,500（予約制）　※10/31までの期間限定　☎06-6222-0111（代表）





ZOOM UP!



Tokyo

こんなの待ってた！
秋のパン祭り♪



これもオススメ！

飲茶を好きなだけ。チャイニーズアフタヌーンティー シノワ・ヴィヨレ　¥5,500～（予約制）　※11月中旬までの期間限定

ヒルトン東京

さつまいもやかぼちゃ、柿、ざくろなど、秋に旬を迎える野菜やフルーツをふんだんに用いたパンが主役のアフタヌーンティー。色々な種類のパンを少しずつ食べたい！　そんな夢を叶えてくれる♡　秋のプティ・ブーランジェリー　¥5,000～（予約制）　※11月初旬までの期間限定　tokyo.hiltonjapan.co.jp

Kobe

神戸北野ホテル

異国情緒あふれるオーベルジュで
大迫力の搾りたてモンブランを

フランスの巨匠から正式に贈られた「世界一の朝食」が唯一味わえる人気ホテル。神戸高見牛のローストビーフサンドをはじめ、セイボリーも魅力的！　絹糸のようなマロンクリームをたっぷりとまとった搾りたてモンブランは必食。プレミアムアフタヌーンティーセット　¥7,400（予約制）　※期間限定　☎050-3177-4658





これもオススメ！

15種のスイーツ、10種のフードを好きなだけ。ナイトデザートPrivate Party　大人¥5,800～　※12/22までの期間限定



Tokyo

グランドニッコー東京 台場

シックでミステリアス！
ハロウィンを
憧れホテルで

ブラックとパープルを基調とした大人のハロウィン。魔女や毒きのこに見立てたスイーツとセイボリーの数々に、空想の世界に飛び込んだような気分に。ハロウィン アフタヌーンティーセット～ブラック×パープル～　¥5,000　※期間限定　☎03-5500-4550



これもオススメ！

チョコレート×紫芋×栗のハーモニー。Color Parfait ～Brown～　¥2,000（1日10食限定）　※10/31までの期間限定

人気カフェの秋色パフェとエトセトラ

見た目にも味にもこだわった人気カフェのパフェやデザートなら、視覚も味覚も満たされまくり！欲望の限り、昼も晩も通い詰めたい♥



夜パフェ専門店 VIGO

グラスの中の傑作アート！
いつでもパフェが恋しくて



細かいパーツまで手作りにこだわった芸術作品のようなパフェ。(左から)さつまいもと焼きりんごの甘さが上品。森田さんちの焼き芋パフェ　¥1,650、2色のぶどうで華やかに。葡萄の森パフェ　¥1,850、コーヒーゼリーとカシスの苦み・酸味が栗のおいしさを引き立てる。愛しのモンブラン　¥1,600　※すべて11月中旬までの期間限定　◎kuramae.yoru_parfait.vigo

くくりひめ珈琲

東京の観光スポット・
浅草で楽しむ
ハレの日の
嫁入りパフェ



和装婚礼の花嫁をイメージしたパフェは、隠し味にマスカルポーネを入れたオリジナルソフトクリームとシャインマスカットのジューシーな甘さがマッチ。くくりひめの嫁入り シャインマスカット　¥1,700　※期間限定　☎03-5426-4309

茶寮都路里

お茶の名店から登場！
和で彩るお茶づくしパフェ



夏の間熟成させた「壷切茶」の季節に合わせて登場したスペシャルパフェ。玄米茶アイスやゼリー、抹茶アイス、ほうじ茶シュトロイゼルなど、お茶の香ばしい香りを思う存分味わえる。祇園本店のみで提供。秋限定パフェ　彩り　¥1,441　※11/30までの期間限定　☎075-561-2257

堀内果実園



奈良の
果実園からお届け
和栗と柿の
ときめきデザート

奈良県吉野で大切に育まれた旬の果物を使ったデザートが人気。店内で手作りした昔ながらのたまごプリンに、クリーミーなホイップと堀内果実園で収穫した柿のマリネ、豊かな和栗クリームをたっぷりまとわせて♥　果実園のプリンアラモード　和栗モンブラン　¥1,980　※期間限定　全国の店舗で提供　horiuchi-fruit.jp

アフタヌーンティー・ティールーム

紅茶に合わせたスイーツで
優雅なアフタヌーンを♪





こだわりの紅茶とともに。(右から) カシスの酸味とほうじ茶のほろ苦さがマロンのおいしさをアプデ。渋皮栗とカシスのパフェ　¥1,450、爽やかなオレンジで後味さっぱり。渋皮栗とオレンジのショートケーキ　¥830　※ともに11/16までの期間限定　一部を除く全国の店舗で提供　afternoon-tea.net/tearoom

BEAUTY CONNECTION

キラめくフルーツを閉じ込めた
ジュエルのようなパフェにきゅん



洋梨のソルベとミルクジェラートを主軸に、身体が喜ぶ旬の「おいしい栄養」をグラスの中に彩りも美しく詰め込んで。洋梨のおいしさをまだ知らない人にこそ、知ってもらいたい逸品！洋なしのパフェセット　¥3,300(ドリンク付)　※期間限定　beauty-connection.jp

あなたの街でも!!! うっとり秋色スイーツ三昧

「旬の素材を使ったおいしいスイーツが食べたい！」って思い立ったら、即ファミレスへ！専門店に負けないおいしさに感激❤

ジョナサン

紫か緑かなんて選べない！
欲張りガールの
ぞっこんパフェ





シャインマスカットと粒の大きい種なし巨峰を両方楽しめる。(左から) サクサクのシュー生地に2種のぶどうとクリームをトッピング。2種のぶどうのシュー・ア・ラ・クレーム　¥714、2色のぶどうを丸ごとオン。最後の一口まで幸せ。季節のジョナパフェ（2種のぶどう）　¥934　※ともに期間限定　一部店舗を除く全店で提供　skylark.co.jp/jonathan

デニーズ

輝く粒に狂喜乱舞♪
シャインマスカット祭り





(上から) ゼリー、ソルベ、クリーム、ソースまで、白ぶどうのおいしさをレイヤード。秋めくシャインマスカットのザ・サンデー　¥1,540、しっとりフレンチトーストを多彩な素材で華麗にデコレート。ハニーフレンチトースト～マスカット飾り　¥790　※ともに期間限定　全国の店舗で提供　dennys.jp

キル フェ ボン

乙女心をわし掴み！
麗しのフルーツタルト





季節ごとに収穫される旬のフルーツを飾ったタルトが人気。(上から) みずみずしい柿の食感と新鮮な甘みが口いっぱいに。柿のタルト　¥748　※10/20以降の販売予定・期間限定、上品な甘みとパチンと弾ける果皮が最高。シャインマスカットのタルト　¥935　※期間限定　全国10店舗で販売。テイクアウトは税率が異なります。quil-fait-bon.com

むさしの森珈琲

香りと甘みに感動！
〝食べる宝石〟を堪能して







(上から) ひんやりしっとりパンケーキをマスカットピューレを混ぜたクリームとともに♡　シャインマスカット パンケーキ　¥1,628、シャインマスカットがびっしり。シャインマスカット パフェ　¥1,188、お花畑のよう。シャインマスカット タルト　¥748　※すべて11/9までの期間限定　全店で提供　skylark.co.jp/mmcoffee

ロイヤルホスト

渋皮栗×ほうじ茶のバリエ豊かな
スイーツがラインナップ！





5年目を迎える大人気マロンデザートシリーズ。(上から) まろやかな甘さとほろ苦さが相思相愛。渋皮栗とほうじ茶のモンブランパフェ　¥968、ふわふわシフォンケーキに濃厚クリームがたっぷり。モンブランシフォンケーキ～ほうじ茶クリーム～　¥1,298　※ともに11月下旬までの期間限定　全国の店舗で提供　royalhost.jp

KIHACHI CAFE

人気カフェの
本気マロンクリームで
自然の実りを堪能！





(上から) ゴロッと贅沢に入った栗の渋皮煮、生クリームとカスタードを合わせたクリームを、サクサクパイでサンド。KIHACHIのマロンパイ　¥1,430　※14時からの数量限定・11/15までの期間限定、栗の甘露煮やマロンクリームに加え、ざくろやコーヒーゼリーなどを6層仕立てに。モンブランパフェ　¥1,540　※11/15までの期間限定　全国のキハチ カフェで提供　kihachi.jp/restaurant-cafe

おうちで最愛SWEETS

今の季節に食べたいスイーツがまだまだ目白押し。
テイクアウトでホームパーティを楽しむのもオススメ！

銀座コージーコーナー





正統派or 変わり種
いいえ、どっちもが正解

迷ったら大人買い！　（上から）甘みが強く濃厚。茨城県産和栗のモンブラン　¥496　※来年1/6頃までの期間限定、紅芋とチーズクリーム、黒糖カスタードが相性抜群。沖縄県産紅芋のモンブラン　¥453　※11/7頃までの期間限定　全国の店舗で発売　cozycorner.co.jp

サーティワン アイスクリーム



大人も楽しめる
新作フレーバーを
制覇したい！

限定フレーバーは楽しみにしている人も多いはず。ナッツの女王・ピスタチオやピーカンナッツなど大人フレーバーが登場。（左から）マスカットバスケット、キャラメルプレリンクリーム、パンプキンプリン、クイーン オブ ナッツ ピスタチオ　各¥390（シングル・レギュラーサイズ・参考価格）　※期間限定　全国の店舗で発売　31ice.co.jp

BAKE CHEESE TART



パンプキンシードと厚切りバター
BAKE史上、一番可愛い!?

北海道産えびすかぼちゃの素朴な甘さとチーズムースの爽やかさ。絶妙なバランスはクセになる！　タルトの中にこしあん、表面にバターをのせて昭和レトロなあんバター風に。かぼちゃあんバターチーズタルト　¥300　※11/5までの期間限定・なくなり次第終了　全国の店舗で発売　cheesetart.com

クリスピー・クリーム・ドーナツ



見るだけで楽しい
トリック オア トリートな
ハロウィンボックス

ミイラに大変身したチョコレート味の黒ネコやパンプキン&キャラメル味のジャックオランタン…"こわかわ"ドーナツで盛り上がろう！　ハロウィン ボックス（3個入）　¥885　※10/27までの期間限定　全国の店舗で発売　krispykreme.jp

ハーゲンダッツ ジャパン

濃厚アイスは秋からがベストシーズン

（左から）濃厚なアイスの上に、とろ〜りソースとねっちりクッキーをトッピング。この濃厚さはクセになる！　ミニカップ　悪魔のささやき『キャラメル』『チョコレート』　各¥319　※期間限定、甘熟 紅はるかを焼き芋にした時のおいしさを凝縮。同　甘熟 紅はるか　¥319　※期間限定　全国のスーパー、コンビニで発売　☎0120-190-821



arスタッフ激推し！ SWEETS愛が止まらない

NO SWEETS, NO LIFE!　甘いものをこよなく愛するarスタッフが毎年会えるのを楽しみにしている激推し秋色スイーツを大公開！

マーロウ

季節ごとに発売される限定プリン。栗は特別感があってワクワク！
arエディター・本田理恵



秋の夜長は
マーロウの
栗のプリンで

マーロウといえばビーカー入り焼きプリンが代名詞。茨城県産の新栗と上品な甘さのてん菜糖を使った重厚プリンに大きな渋皮煮をオン。栗スペシャルプリン　¥1,512　※11月初旬頃までの期間限定　全国の店舗、オンラインショップで販売　marlowe1984.com

恵那栗工房 良平堂

大福？　モンブラン？　迷わなくていいなんて幸せすぎ！
arエディター・常盤春花



幸せと驚き！
ハイブリッドな
モンブラン

国産栗を氷砂糖で炊き上げたこだわりのモンブランクリームの中に、粒あんと栗きんとんあんの2層の大福がイン！　栗きんとん大福ほうじ茶モンブラン　各¥950　※12/31までGINZA SIX限定発売　ginza6.tokyo

恵那川上屋



新栗の季節が待ち遠しい
栗の里の絶品スイーツ

ヨーロッパ栗を使用した洋風ペーストと名物・栗きんとんの和風ペースト、クリーム、パイ生地のバランスが絶妙。25年以上愛され続ける定番。栗山　6個入　¥4,720　※期間限定　オンラインショップで販売　enakawakamiya.co.jp

某雑誌のお取り寄せランキングで知って以来、ずっとトリコに
ライター・石橋里奈さん

湯布院 ジャズとようかん

食べちゃうのがもったいない！　鍵盤モチーフに一目惚れ
arエディター・村野彰子



音楽を奏でる
ジャジーな
ピスタチオ羊羹

ピアノの鍵盤モチーフがツボ！　産地の異なる2種類のピスタチオを贅沢にブレンド。アーモンドの食感もやみつきに。ジャズ羊羹 pistachio　¥3,588　※10/18までの期間限定　オンラインショップで販売　jazz-youkan.com

和む菓子 なかヌ

ふわっふわの生地とこぼれるクリーム！　かぶりついたら幸せで満たされる
ar副編集長・豊島嶺奈



前橋発・
秋味も完売必至の
人気どらやき

（右から）甘みと酸味のコラボは至福。前橋どらやき ふわふわ わぬき　シャインマスカット　¥530　あふれんばかりの和栗クリーム。隠し味の粒あんが効いてる。同　スーパーマロン　¥880　※ともに11月末頃（予定）までの期間限定　前橋本店、オンラインショップで販売　☎027-896-9359

doux et doux

しっとりとした生地と濃厚なマロン。一度でやみつきに
ライター・池山章子さん



1週間かけて仕上げる
熟成マロンケーキ

ラム酒が香る大人味のマロンケーキは、全材料のうちの約半分をフランス産のマロンペーストと栗の渋皮煮が占めるこだわりぶり。重厚感たっぷりで食べごたえも抜群。ガトーマロン　¥4,500　※期間限定　オンラインショップで販売　shop.doux-et-doux.com

マミーズ・アン・スリール

浮気しても戻ってきてしまう。素朴で優しい味わいに癒される
ar副編集長・美谷島清香

甘みと酸味が弾ける
ゴロゴロりんごパイ

甘さ控えめな自家製カスタードの上に大ぶりの信州りんごをたっぷりと。オーブンで焼けば、お店の味が自宅で楽しめる！　おうちでアップルパイ焼くだけ版・大ホール　¥3,400　オンラインショップで販売　mammies.base.shop



松居大悟の
三大欲求の向こう側

**人間の“欲求”って３つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。**

Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

●映画監督・ゴジゲン主宰
松居大悟
NHKおかあさんといっしょ人形劇「ファンターネ!」の脚本を書いています。J-WAVE「JUMP OVER」毎週水曜26〜27時。Twitter/Instagram→@daradaradayo



第26欲

スタンプやポイントを集めてしまう㊍

スタンプとかポイントとかにめっぽう弱い。「ポイントカード作りますか？　お得ですよ」とか言われると思わず作ってしまって、財布が使わないポイントカードでパンパンになって、とある時に処分する悲しい日がやってくる。この令和の時代なので、カードからアプリに移行したりするが、結局アプリばかりダウンロードしてしまい、スマホがパンパンになる。

だからできるだけ厳選しているが、それでもやはり行かないポイントカードのほうが大量にある。今持っているのは、少し遠くにあるサウナのポイントカード2つと『サウナイキタイ』WEBのトントゥポイント、餃子の王将ポイントカード。餃子の王将はここ5年連続で獲得している『ぎょうざ倶楽部』の会員カード（スタンプ25個でもらえる）のために、常に持ち歩いている。『ぎょうざ倶楽部』の会員になると、その一年はカードを提示すると5％引きなど色々お得なサービスがあるのだが、会員になった後の恩恵は受けたことがない。なぜなら、そのカードを手に入れた時点で、僕の任務は遂行できているからだ。“カード”という形のある栄誉がほしいのだ。

先日、瀬戸内国際芸術祭に参加した。3年に一度瀬戸内で行われているトリエンナーレだ。女木島という島の「女木島名画座」という作品の中で、拙作『アイスと雨音』が上映されて総合ディレクターの北川フラムさんとトークをするということで呼ばれた。その名画座で、ゲストが壇上に立つのは初めてらしい。なんて光栄なことだ。そしてそこで芸術祭の感想を言いたいから数日ほど早めに行きたいとかなんとか、インチキおじさんみたいなことをほざいて、数日ほど早く芸術祭に参加した。そこで瀬戸内海の各島にあるアートを楽しむための『パスポート』なるものがあるのだが、そこには、スタンプがあるのだ。

す、スタンプ！　スタンプがあるぅ！

その瞬間、スタンプフリークの僕が不敵に笑った。そして、肩を掴んで黒い悪魔が僕の耳元に囁く。「集めろ」と。戸惑う僕は答える。

「いやでもスタンプもいいけど、アート作品を堪能するのが大事では？」

「は？　知るか。いかに効率良く集めるかだよ。アートなんてどうでもいい。とにかく集めるんだ」

「スタンプを集めたからって、何か貰えるわけじゃないんだよ」

「でも、スタンプカードがそこにあるじゃないか」

僕は黒い悪魔に言われるままに、島に着いたら、最短で全てのアートをめぐるプランを立てて、一つ一つのアートは横目にとにかくスタンプを集め狂った。アートを楽しむ感慨はない。とりあえず写真を一枚撮るぐらいだ。そんなやつ、アートの風上にも置けない、なんてわかりながらも！

いっぱいになっていく瀬戸内スタンプカードと、空っぽになっていく僕のアートへの気持ち。

こんなんで、総合ディレクターの北川フラムさんになんて言えばいいんだろう。「どのアートがよかったですか？」なんて聞かれても、答える言葉がない。

そもそも、アートもそうだけど、アートと共に存在する瀬戸内海の島々の景色も美しくて、それだってよっぽどアートだ。そこにはスタンプはなくて、心のスタンプなんだよな。僕は悪魔を振り払って、ガイドブックもホテルに置いて、島へ飛び出した。そこには素敵な芸術が広がっていた。

みんなもきっと、スタンプやポイントに弱いことだろう。スタンプの向こうにもお得な景色が広がっているけど、スタンプの外側にも愛しい自然がある。さて、餃子の王将でも行ってくるか。





瀬戸内国際芸術祭の女木島名画座にて『アイスと雨音』上映、そのあと湯布院映画祭で『手』を上映しました。まるでスタンプに狂わされてない顔で登壇しました。





アートの写真ありすぎるのでおすそ分け。昼も夜もうつろう芸術だ。こんなの拾い写真でもあるかもしれないけど、自分で撮ったことに意味がある。





恵比寿「豆富食堂」の豆腐メシの健康な迫力。渋谷に新しくできた「海老山」にて海老カツ丼の背徳感。

Bunka Adic inc, presents!

GIRL'S RECOMMEND

Pick up!

GROWUS

グローアス

カラーやパーマ・ヘアアイロンの熱などで傷んだ髪には、海のミネラルたっぷりの洗い流さないトリートメントで潤い補給を。7種のコラーゲンや5種のタンパク質が充実しているから、髪のダメージにアプローチしながら理想のツヤ髪を叶えてくれます。シャワー後のタオルドライした髪にシュッとひと吹き、朝の寝ぐせ直しにもおすすめ。

eleven corporation @GROWUS_japan @growus.jp www.qoo10.jp/shop/11corp GROWUS



気になる箇所にシュッ！

ゴワゴワ・キシキシヘアの救世主

海の恵みでサラツヤ髪に



PICK UP

韓国女子愛用のヘアケア商品で憧れの美髪を手にいれて

美髪をキープするには毎日のケアが重要。「ダメージセラピー 洗い流さないトリートメント」250ml/¥3,900で女子力上げましょう！

IKNOWSNOW

アイノウスノー

新たに誕生したアイリスプラザのスキンケアライン〈IKNOWSNOW〉から、CICA※1や9種類のペプチド※2、ナイアシンアミド※3等を贅沢に配合した美容液と、5種のCICA※1&ベリー※4を濃密ゼリーに凝縮したシートマスクが登場。いずれも男女兼用なので、パートナーとの兼用も♪共に濃厚なのにベタつかず、潤いもっちり肌に。アイリスプラザにて販売中。

株式会社オーヤマ 宮城県仙台市青葉区五橋2-12-1 0120-935-335 IKNOWSNOW

※1 整肌成分 ※2・3・4 全て保湿成分





パートナーと共有したい ジェンダーレス スキンケア

PICK UP

オーロラスキン デイリーブースト 30ml ¥1,980
フェイシャルシート 7枚入 ¥1,980

普段使いの美容液は贅沢な成分配合なのにプチプラ価格でコスパ良し♪濃密ゼリーのシートマスクは週1・2回のスペシャルケアとして。

NEST BOUQUET

ネストブーケ

髪にもスキンケアを



「ONE SHAMPOO」500ml/¥7,700

ハリコシを与え、高濃度の成分と質感にこだわった、肌にも髪にも優しいヘアケアシリーズ。清潔感と品のある香りで触れたくなる髪へ。生まれもった髪へ。 ㊋10:00～18:00 ㊡土・日 contact@nest-beauty.com @nestbouquet nest-beauty.com NEST BOUQUET

nur

ヌーア

自分史上最高のハリと輝きへ



「セラム」20ml/¥9,900

3種のブライトニング成分や肌を滑らかにする成分を配合でお肌を土台※から整え、クリーンな素肌へと導いてくれる導入美容液。また3種のセラミドや8種のペプチドでお肌に潤いとハリを与え、イキイキしたお肌を保ちます。 ツインガーデン株式会社 ec.twin-garden.jp nur セラム

※角質層まで

Addict

エイディクト

自分好みの香りを選んで、まとって



「ピール ザ ベルガモット」50ml/¥7,080

「練り香水」30ml/¥4,080と併せて使えばさらに香りが持続

オイル&ウォーターベースで作られた韓国で話題の香水。人気の秘密は香りの種類を数字で表すおしゃれさと、肌に優しいノンアルコール設計。爽やかなベルガモットにシダーウッドをアクセントにした「ピール ザ ベルガモット」はナチュラルな香りで気分上がります。 @Addict_japan11 @addict_jp www.qoo10.jp/shop/11corp addict 香水

ミデルモン 第3類医薬品※

ミデルモン

バナナ便 目指してみませんか



360錠/¥2,480

おなかにやさしい非刺激性の便秘薬。酸化マグネシウムを配合することで、腸内に水分を引き込み、自然なする～り便へ。 株式会社シーディ 0120-19-9989 item.rakuten.co.jp/pmone/4987340020805 ミデルモン 株式会社シーディ

※1日1回、就寝前1杯の水で服用してください。1回の服用は年齢に応じて変わります。使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って正しくお使いください。

Urar

ユレイル

お肌のポテンシャルUP



「カプセルクレンジングジェル」100g/¥6,480

3種の酵素×炭カプセルが汚れに素早く吸着・分解し、頑固な角質も徹底クレンズ。また15種の保湿成分や7種の植物由来成分なども配合で、潤いを与えながらお肌を整えます。 ツインガーデン株式会社 ec.twin-garden.jp Urar クレンジング

Urar

ユレイル

新感覚のもちふわ！



「クリーミーバブルウォッシュ」130g/¥3,960

特別な配合の炭酸濃密泡が優しくしっかり落とす泡洗顔。抜群の吸着力で肌や毛穴に残った皮脂や汚れを浮かせてさっぱり落とし、ビタミンC誘導体やコラーゲン、ヒアルロン酸などを配合で、柔らかな肌へと導きます。 ツインガーデン株式会社 ec.twin-garden.jp Urar バブルウォッシュ

nur

ヌーア

酵素カプセルが弾けてスルン♪



「クレンジング」100g/¥4,400

3種の酵素カプセルが弾けて落とす、新感覚クレンジング。タンパク質を分解し、毛穴汚れにもアプローチ！35種の植物成分・4種のセラミドや3種のペプチドも配合※で、毛穴汚れを落としつつ、素肌にうるおいもプラス。 ツインガーデン株式会社 ec.twin-garden.jp nur クレンジング ※保湿成分

趣味に勉強・仕事に恋に…

頑張るイマドキ女子をもっとパワーアップさせちゃうトレンド情報を一挙ご紹介。

marebina

マレビナ



ガラスフュージングのコースター＆マドラー作り等のレッスンも開催。体験¥3,500～。

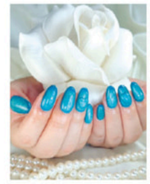


香川県綾川町でガラスとリボンのハンドメイド教室を開催するオーナーが手掛けるのは、普段使いに楽しめるアクセサリー。人気のくすみカラーとガラス工芸をコラボさせ、ナチュラルポップに仕上げたピアスは、装いを選ばず素敵に演出。県内イベントやPOP UPにて販売。出店情報はSNSをチェック。 @marebi.7 ameblo.jp/marebina marebina

Nail salon BINERU

ネイルサロンビネル

品のある仕上がりと丁寧な技術が人気のネイルサロン。オーナーが創り出す美フォルムや艶はもちろん、持ちの良いネイルに「周りから褒められた！」と喜びの声が多数！まるで魔法がかかったような美爪＆ハイセンスな指先へ大変身！完全予約制でゆったりと過ごせる癒し空間。お友達の家に遊びに行く感覚で気軽に通えるサロン。





青森県むつ市（詳細は予約時） 090-4551-4302 営10:00～19:00 休不定休 @nail_salon_bineru ネイルサロンビネル

PICK UP

初めての方もお気軽に！
親切丁寧に対応致します

「トレンドデザイン」180分/¥8,250～。ご予約時「本誌を見た」で全員にキューティクルオイルをプレゼント。（2022.11.11迄）



VANON

バノン



洗練された上品さと大人女子が求めるワンピース限定ブランド。流行に左右されず自分だけの特別感があるワンピースは、オンラインショップにて販売中！「Silk Camisole OnePiece」¥9,680。 @vanon_official www.vanon.jp VANON

FleurLien

フルールリアン



花や天然石を使い、それぞれが持つ自然の美しさを活かした1点物アクセサリーを制作。人気の秘密は、いつものコーデにそっと彩りを添える大人ナチュラルなデザイン。購入はオンラインショップ他、ポップアップイベントにて。詳細はSNSを！ @fleur_18k fleurlien.base.shop fleurlien アクセ

bi:zen

ビゼン





大人女子に人気の〈bi:zen〉から注目の2商品を紹介。上品なデザインの「やわらかレザーの2wayショルダー」¥15,000、ピンクが可愛い「スムースレザーの編込みコディークロス」¥15,000。見た目以上にたっぷり入る優秀バッグ。 @bizenbag www.bizen1982.com Yahoo！ショッピング店・楽天市場店でも販売。 bizen バッグ

Ribbon -otona cute-

リボン オトナキュート



「フラットポーチ」¥2,200。コスメはもちろん、お薬手帳や通帳・スマホもすっぽり入る！



リボンを活かした可愛いデザインと機能性・実用性を兼ね備えたポーチやペンケースを制作。シワになりにくくおしゃれ着に使われるような生地を厳選して使用しているので見た目も◎。オンラインショップをメインに、愛知県内では店頭でも販売中。 @ribbon_rplus ribbon-otonacute.stores.jp Ribbon otona cute

BUSY

ビジー

1本で潤い肌へ導く
時短！オールインワンジェル



整肌成分のナイアシンアミド・シカ（ツボクサエキス）・セラミド4種がキレイを届ける！



「ビジー クイック オールインワンジェル」本体150g＋サンプル10g付/¥4,400

オールインワンは手抜き？そんな考えを覆す"妥協じゃない"オールインワンジェル。販売のたびすぐに売り切れてしまう人気商品が再販！1プッシュで化粧水から美容液・乳液・クリームまでカバーし、モチモチ肌に仕上げる高リピート商品。 株式会社Garden eel info@gardeneel.biz @busy___official busy.official.ec busy 公式

Cho Very Burn!

チョーベリーバーン



1箱（15本入）/¥4,980

1本10Kcalと低カロリーなのに、膨らむ4種の食物繊維で満足感UP！チャコールクレンズとしてパワーを発揮する梅種炭の吸着サポート成分を配合した、燃えるダイエッターをサポートするサプリです。 ツインガーデン株式会社/B-MYT b-myt.jp Cho Very Burn

ダイエットスムージュ

ダイエットスムージュ



1箱（15包入）/¥4,980

17種の乳酸菌、5種のビフィズス菌、10種のビタミン配合の新しい置き換え食。3種の食物繊維がお腹で膨らみ1袋15Kcalでも満腹感バッチリ。水分量を調節してお気に入りの食べ方を見つけてみて。 ツインガーデン株式会社/B-MYT b-myt.jp ダイエットスムージュ

Beauty Life Trend

Feel Information

43278



気になるニオイ塗るだけでサヨナラ

気づかれたくないニオイにはこれ!バームタイプなので、スプレータイプより持続し続け、長時間ニオイを抑えます。高級石鹸の香りで、気分も上がります。嬉しい声多数!知らなきゃ損です!
20g ¥7,678(送料¥550)

Lotus・F 株式会社 050-3850-0342
https://fnature.jp/
東京都港区赤坂8-5-40 ペガサス青山502

43304



女性として、妻として、母としてずっと輝き続けるお手伝い

女性として自分と向き合い、認め、大切にし、身も心も綺麗でいる為のスパやエステサロン・講習を行う『株式会社なでしこ/FTBスクール』の提案する「ナデシコケア習慣」。赤ちゃんから大人まで、ご家族みんなで使用可能な「ナデシコジェル」は、初めてのフェミニンケアから、全身のボディケア、お顔の保湿パックまで幅広くお使いいただけます。オンラインショップにて販売中。また、健康美容寿命100歳を目指し、知識を深め、日常に活かすセミナーや勉強会も受付中♪
「ナデシコジェル」100g ¥4,950(全国一律送料 ¥520)

株式会社 なでしこ 088-819-1339
https://nadeshikoftb.stores.jp/
高知県高知市はりまや町2-5-17

43271

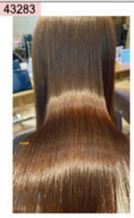


髪に優しく、あなたに寄り添うサロン

繊細なカウンセリングをもとに、似合わせスタイルを実現するサロン。柔らかい雰囲気のスタッフが、カット・カラー講師で培った技術力で、カットからアフターフォローまで丁寧にご対応。変わるきっかけをここから。
似合わせカット ¥5,500

ELF=y 06-6599-9589
https://elf-y.com/
大阪府大阪市西淀川区柏里1-16-15 1階

43283



髪質改善トリートメントが売りのサロン

骨格・髪質・癖を見極めたカットやトリートメント、店舗オリジナルの施術で、思わず触りたくなる艶髪に。非日常を楽しめる北欧風の内装の店内で、あなたをもっときれいにします♪
カット ¥3,850～

Hair Design Ring 053-438-6338
「Hair Design Ring 浜松」で検索
静岡県浜松市中区葵東2-3-26 キングスビレッジ

43272



贅沢に9種類もの天然精油を配合したヘア&ボディケア商品

私たちは忙しい毎日の中で過去や未来のことを考え、「心ここにあらず」の状態を過ごすことが多くあります。日々の雑念をいったんおいて、髪や身体を洗っている「今」に集中する。香りや泡の感触を感じて心穏やかになる。そんな「マインドフルネス入浴」を『Now AND Here』で体験してみませんか?パッケージには地球環境に配慮した紙パックを採用し、さらに専用容器SPOPS®を使用することで、機能性や衛生面に優れたストレスフリーな差し替え式を実現しました。
【送料無料】※沖縄・離島を除く

ソアリコスメ(株) 089-961-6603
https://soari-cosme.com/shop
愛媛県伊予郡松前町大字北黒田 176-1

43296



移動販売の為、ご来店の際はインスタをご確認ください

あたらしいカタチのいそべ焼き

キッチンカーで北海道を旅する、いそべ焼き専門店。つきたて、焼きたてはもちろん、北海道産の希少な蝦夷鹿肉ベーコンを挟んだりと、満足できる逸品。オンラインショップも開店中。誰かと食べるのもいいかも。
¥2,500(送料¥600～)

おもちや月兎 050-3539-0238
【Instagram】@craft.mochi.get
大分県大分市原新町11-27

43088



卵白のみを使用した白いカステラ

素材にこだわった白いカステラ「黒南蛮」。白い生地と黒大豆が奏でるコントラストが珍しく、あっさりとしたカステラと黒大豆を絡め合わせた味は絶品。若い女性も楽しめる味に仕上がっています♪

合資会社 銘菓の井上 050-3539-0238
https://www.kachiguri-inoue.com/
兵庫県丹波市柏原町北中60-4

43297

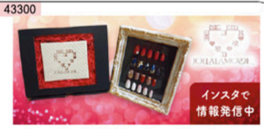


添加物なしのビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれた酵素玄米♪

「糖質制限したい…だけど玄米は苦手で食べることができない…」そのような方の悩みを解消します。この商品は玄米に黒千石大豆と紅塩を入れて混ぜ、電子の誘導体であるFTWプレートを入れて高温高圧で柔らかく炊き上げた後、適した温度で保温しながら熟成させています。普通の玄米より、もちもちした食感で美味しく召し上がれます。さあ、酵素玄米を食べて若々しい体・美肌に一歩近づきましょう!
『酵素玄米ごはん』
《冷蔵》125g×7食

健康発酵生活舎 050-3198-9147
https://kenkouhakkou.shopselect.net/
広島県福山市神辺町新徳田526-3

43300



プチプラで可愛くなりたい方に♪

「お手軽なお値段でブランド品と同じ様な存在」をコンセプトにアクセサリーを制作しております。いつまでも可愛いを身に付けたいそんな女性に、一つ一つ丁寧にお作りしております。¥1,500～(送料¥300～)

JOLIALAMODE 050-3539-0238
https://jolialamode1.base.shop/2
【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43295



神戸から届ける、世界のヴィンテージアクセサリー

大切にしているアクセサリーを代々受け継ぐ…ヴィンテージアクセサリーが皆様の人生を華やかに彩るお手伝い。10月、神戸元町乙仲通りに実店舗もOPEN予定!お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください♪

DÉMODÉ 090-5654-1833
www.demode-vintagejewelry.com
兵庫県神戸市中央区海岸通4-4-5 赤松ビル1F

43261



貴女のお気に入りがきっと見つかる♪

大人可愛い&かっこいい、日本製のアクセサリー&サンキャッチャー等を販売しています。大人女性が職場でも着けれるようなシンプルな物から個性を出せる可愛いものまで、幅広く取り揃えています。アクセサリー全品送料無料♪

AX.IMYU(アクセイミュー) 050-3539-0238
https://imyu2106.base.shop/
【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43262



あなたの輝く毎日に天然石を

勇気や癒し、プラスの気分になれる天然石を使ったハンドメイドアクセサリーブランド。アレルギーの起きにくいステンレスを使用しており、元気がもらえる「丸ごと天然石」シリーズが人気。インスタで最新情報を発信中♪

BCJ 090-2258-1324
【Instagram】@bcj555
茨城県石岡市東成井1988-1

43305



「日替わりマスク」で毎日をハッピーに!

かわいい&かっこいいマスクのアソートパックが新発売!「毎朝、嬉しそうに着けてくれるようになりました!」と大好評♪3D立体設計で、小さなお子様にも◎ 2サイズ展開(2～3、3～7歳用)
デザイン5柄×各10枚
¥1,680(送料無料)

Edutoys Land
050-3539-0238
大分県大分市原新町11－27

43181



今年の贈り物は学べる木の温もりを

大人も子どもも夢中になるバランスつみき。オブジェとして、知育玩具として、使い方は様々。使用する木材から塗料まで「自然材料」にこだわり抜いて作り上げました。空間も人も優しく包む木の温もりを是非。

もりのほうせき 090-2020-9776
https://mhouseki.official.ec/
秋田県鹿角市八幡平字小山215-1

43254



猫と私を繋ぐ、「絆」のリンクコーデ

日本の伝統工芸品「水引」を使って、猫ちゃんとお揃いが楽しめるグッズを展開。愛猫との「絆」を結びます。
首輪/ピアス…各¥1,650 (送料¥200)

C&mine 050-3539-0238
https://candmine.official.ec/
【問合せ先:Afn】大分県大分市原新町11-27

43248



0.2秒で吸える、夢のひと息

ニコチン・タール・有害物質・嫌なニオイ0。低コストで周りを気にせず吸いたい方にオススメの次世代電子タバコ「NIXER(ニクサー)」。吸うたび時間が止まる、濃密煙で感動体験を。定期購入の詳細はQRから。

株式会社 マキセル 0570-055-250
https://nixer.jp/
兵庫県神戸市中央区下山手通3-13-7 305

Present & Information

Trend Topics no.1



大人気シリーズがさらに進化！　目指せ、肌悩みゼロな満ち足り肌

「ロクシタン」が20年以上研究を重ねている永久花・イモーテルから新たに開発されたのは、大人肌が悩む開き毛穴へよりアプローチする〝イモーテル プレシューズ〟シリーズ。イモーテル プレシューズセラムエマルジョン(75㎖／￥9,900)やイモーテル プレシューズエンリッチフェイスウォーター(200㎖／￥4,400)など計3つのアイテムが新たに誕生。心地よく持続する潤い感で、もっちりとしたハリとツヤで肌を満たしてくれる。㊫ロクシタンジャポン カスタマーサービス　☎0570-66-6940



髪も肌も、全身泥の力で満たす自宅スパを体験してみて

累計270万個売れている「プレディア」の人気商品〝ファンゴ W クレンズ〟と、天然ミネラル泥配合ですっきりすべすべ肌に洗い上げるボディソープ、自宅で贅沢なヘッドスパ体験ができるヘッドスパクリームの限定セット〝プレディア スパ・エ・メール ファンゴ W クレンズ 泥スパ体感セットⅡ〟(￥4,950)が11/16に数量限定で発売。肌から髪まで、全身を泥の力でスッキリ洗い上げ、潤いあふれる質感をGETしちゃいましょう♡　㊫コーセー(プレディア)　☎0120-763-327

漢方専門店・薬日本堂監修、和漢植物エキス配合の洗顔料が新たに誕生！

季節の変わり目で肌悩みを抱える乙女たちよ、耳寄り情報デス。「ロゼット」が立ち上げた東洋思想に着目したスキンケアブランド〝メグリム バイ アールゼットプラス〟からゆらぎ・毛穴・くすみをケアする、クレイ in ジェル洗顔(3種、120g／￥1,320)が新発売！　日本最大級の漢方専門店・薬日本堂監修のもと選定した和漢植物エキスを配合したジェル洗顔で、それぞれの肌悩みを集中ケア。洗顔しながら肌の調子を整えてくれ、多忙な乙女にもピッタリ。㊫ロゼットお客様センター　☎0120-00-4618



メイベリン ニューヨークの人気No.1リップから新たにツヤタイプが誕生♥

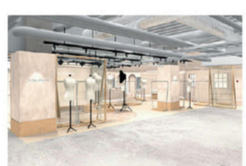
「メイベリン ニューヨーク」の人気No.1リップから、ツヤタイプメイベリン SPステイ ヴィニルインク(8色／￥1,790)が新たにデビュー！　最長16時間、色もツヤ感もキープできるから、デートでも大活躍。さらに、塗った瞬間ムラなく発色し、顔色までトーンアップするような仕上がりに。また、乾燥しにくいから一日中心地よいつけ心地も実現♡　ポーチに1本は持っていたい最愛リップが誕生しちゃいました！
㊫メイベリン ニューヨーク お客様相談室
☎03-6911-8585





雪肌精のみやび史上、最高傑作のクリームが誕生しました

「雪肌精」から、使うたびに美しさを磨き上げる循環型クリーム、雪肌精 みやび　クリーム ネクタル(50g／￥55,000※編集部調べ)が新たに誕生！　最も満足感のある、クリームの最高傑作を作りたいという思いから開発されたこのクリームは、凝縮された成分でハリ・潤い・なめらかさと、透明感あふれる明るさ・輝きを目覚めさせる。肌にのばすと、体温で溶けるようになめらかに広がり、肌をこっくり潤いで満たしてくれる。これ1つで肌悩みゼロのお肌へ誘う神アイテム。㊫コーセー　☎0120-526-311



「ココ ディール」らのEC初となるリアル店舗が渋谷にNEW OPEN

ar読者にも大人気なファッションブランド「ココ ディール」「リリアン カラット」の公式オンラインストア〝PETAL　ONLINE〟が渋谷モディ3FにNEW OPEN！　初となる実店舗では〝体験型空間〟をテーマに、スタジオを併設しライブ配信やシーズンイベントも実施予定。オープンを記念し「ココ ディール」で￥25,000(税込)以上、または「リリアン カラット」で￥16,500(税込)以上お買い上げのお客さまに、今しかGETできないオリジナルノベルティをプレゼント♡
㊫アイア　☎03-4578-3421

ニッポン全国 Close up! Hair Salon ▸ 4大都市

クローズアップヘアサロン

秋田・東京 山梨・福岡







もうすぐオープン1周年!

誰にも教えたくない私だけの特別な空間

YAMANASHI

SONA hair home

ソナヘアーホーム

富士吉田市に昨年末NEW OPEN！こだわりのブリーチワークと外国人風カラーはオススメで幅広い層から大好評。酸性髪質改善や人気トリートメント「Aujua」取り扱い等、常連さんになってしまう方も多い魅力がいっぱいの空間です。#sonaカラーで検索を！

Menu

「カット(S・B込)」¥4,400
「カラー」¥7,150〜
「パーマ(C込)」¥9,900〜
「Aujuaトリートメント(S・B込)」¥5,500・「酸性髪質改善トリートメント」¥12,000〜



代表
長田 湧太さん

富士吉田市下吉田4-12-38 202 ☎080-3276-3705 営10:00〜20:00 休不定休 @sonahairhome https://beauty.hotpepper.jp/slnH000579900 🔍SONA hair home

FUKUOKA

violla color

ヴィオラカラー

憧れの外国人スタイルが叶う♡

季節に合わせたイメチェンもプチプラで

北九州市内に5店舗を展開する美容グループの「Palet 井堀店」が、よりデザインカラーに特化したメニューを加えてリニューアル。充実したカラーメニューはもちろん、ダメージを大幅に抑えたうるツヤ厳選トリートメント等、幅広いメニューが好評です。 北九州市小倉北区井堀3-23-18 ☎080-9068-3664 営9:00〜19:00 休第2,4月曜 @violla9150 [スタイリストアカウント]@viollaaoi https://www.palet-violla.com 🔍violla color



スタイリスト 青井 綾乃さん



AKITA

美容室chainon

びようしつシェノン

エステシモ認定

ヘッドスパニスト在籍

大仙市太田町の県道11号角館六郷線沿いにあるオシャレな白壁が目印の隠れ家的空間。座ったまま移動できる可動式のシャンプー台や話しやすい女性オーナーはもちろん、秋田初のFAVONウルトラファインバブル導入店として幅広い層から好評を得ています。 大仙市太田町国見字桜後131-5 ☎0187-73-8063 営8:30〜18:00 休不定休 @hair.spa.chainon https://r.goope.jp/hair-chainon



スタイリスト 成田 奈都美さん



Pick up

「カット(S・B込)」¥5,070〜
「カラー」¥6,260〜
「パーマ」¥6,800
「縮毛矯正」¥13,600
「プラチナ」¥7,810
「炭酸ヘッドスパ」¥5,400



スタイリスト
鈴木 謙太さん



TOKYO

FORTE 銀座

フォルテぎんざ

ニューヨークのホテルのエグゼクティブフロアをイメージしたアーバンリゾートサロン。ファッションの中心地、銀座4丁目で、流行にこびず、自分らしさを表現したい女性の想いをカタチにしていきます。贅沢な空間で至福のひとときを…究極のBeauty&Healingをご堪能下さい。

中央区銀座4-6-11 銀座センタービル8F
☎03-6228-7480
営11:00〜21:00 休火曜
https://www.forte-group.jp 🔍FORTE 銀座



つい、立ち寄りたくなる

自分だけのお気に入りの場所





Present & Information

Trend Topics no.2

無限の可能性を秘めた万能ベージュで、今季は美しさ引き立つ新しい私に



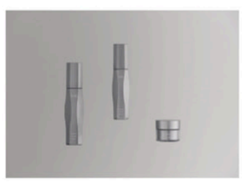
ベーシックであり、スペシャルでもある。無限に広がる可能性を秘めたベージュで、美しさを引き立てるベージュコレクション"コスメデコルテ メイクアップ コレクション 2022"（￥8,250［数量限定］）が「コスメデコルテ」から11/1発売。オリジナルポーチの中には、スキンベージュ シャドウ・ルージュ デコルテ 53・フェイスパウダー02の3つがセットに。上質で繊細な彩りと質感で、さまざまな表情を導き出す最愛コスメを今すぐチェック。予約受付中。㈹コスメデコルテ ☎0120-763-325

自分らしさを追求して人気ヘアスタイリングブランドがリニューアル！



ヘアスタイリングブランド「NAKANO STYLING TANTO」が、16年ぶりにリニューアルすると同時に、新アイテムもデビュー！自分のやりたい理想のヘアスタイルをより簡単につくれるよう、全アイテムの機能面で"使いやすさ"を追求。また、スタイリング料の多様化に合わせて、新たにオイル（80㎖）やクレイ（90㎖）、繊細な動きとエアリー感をキープできるエアライトワックス（90g）も新しく仲間入り。よりスタイリングを楽しめるアイテムから目が離せない。㈹中野製薬 ☎0120-075570

新エイジングケアラインで早くからお肌の治安を保ち、ご機嫌な素肌になろう



年齢を感じ始めた敏感肌のバリア機能低下に着目した新エイジングケアライン"アドバンスバリア"が、スキンケアブランド「inikis（イニクス）」より誕生。アドバンスバリア ローション（120㎖／￥4,400）やアドバンスバリア セラム（90㎖／￥5,900）、アドバンスバリア クリーム（30g／￥5,400）の3つが同時にデビュー。気になる人は、この3つを試せるトライアルセット（￥1,050）で気軽にトライできちゃうのもGOOD。これでお肌の治安を保ちましょ♪ ㈹マルホ ☎0120-70-1292

今年もやってきた！待望のクリスマスケーキの予約がいよいよスタート！



今年もこの季節がやってきた♡ 三越伊勢丹オンラインにて、2022銀座三越クリスマスケーキのサイトがオープン！ 今年のテーマは"Cheerful Christmas"～未来を彩るクリスマス～。明るい未来に向け、昨年よりもさらに素材やデコレーションにこだわりバージョンアップしたケーキや、ヴィーガン・グルテンフリーなどのサスティナブルなケーキが多様なシーンを彩る。見た目から心躍る特別なクリスマスケーキで、大切な時間を大切な人と一緒に楽しもう♪ ㈹銀座三越 大代表 ☎03-3562-1111

シーンによって使い分けたい3種の香り&ベタつかないマストバイなアレって？



バリア効果で水に濡れても潤いを逃さないハンドクリーム、"近江兄弟社メンタームディープナーハンド"（3種、40g／オープン価格）が「近江兄弟社」から新発売。フレッシュなレモンジンジャー、心落ち着くウッディ、幸せ満ちあふれるローズの3種の香りは、その日の気分やシーンによって使い分けて。サラッとベタつかないので、乾燥が気になった時にいつでも使えて、これからの季節の必需品。外出先でも持ち運びやすいチューブタイプなのも◎。㈹近江兄弟社 ☎0748-32-3135

髪だけでなく、全身にも使えるマルチオイルで乾燥知らずなツヤ感をGET



「REGEN H2」から、水素発生パウダー入りマルチオイル"REGEN H2 オイル"が新発売！ このオイルは、髪の毛や肌に塗布した瞬間に水素が発生して髪の毛や肌のエイジングケアを実現。自宅でできる髪質改善をテーマに誕生したオイルは、髪のシワにも浸透し、よりツヤめくなめらかな髪質に。ヘアカラーや紫外線で傷んだ髪もプロテクト。プレシャスジャスミンの香りで、心身のバランスを整えて、満ち足りた私へとサポートしてくれる。㈹Amazing J World ☎03-5309-2936

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict（エディトリ）

2022年ももう10月だなんて…（遠い目）。時の流れ、早すぎる。編集部員たちも、秋のムードに合わせてコスメやスキンケアをアプデしている模様❤

01

さっしーの新作が
知的＋えっちみ
MAXだった



ITEM
リリミュウ
インザミラーアイパレット
ウィンターグレイ

PRICE
¥2,640

DATA
コージー本舗
☎03-3842-0226

とにかくアイシャドウが可愛い秋。毎日変えるのが楽しくてしょうがないですが、どうしてもドイエベとしてはベージュ～ブラウン系に頼ってしまうわけで。そんな私のマンネリまぶたを変えてくれたのがみんな大好きさっしープロデュース、リリミュウの新作。程よいグレイッシュなので、今までにないえっちみまぶたにしてくれます。イエベのグレー攻略ポイントは右上のパールを上瞼ではなく下にのせること。ぐっと目元に深みが出るのでお試しあれ♡



編集長
足立春奈

近況報告
「日焼けしすぎて細かいシミが取れない」と某クリニックの先生に怒られてから心を入れ替えまして。今年は日傘＋帽子＋日除けマスクの不審者スタイルで夏を乗り越えました。写真はスイカ割りをする子供を見守る図です。参加する気、ゼロw

02

ビーツINのソフトな
クレイで自分史上最高の
ふかふか柔肌に♡



ITEM
アイムフロム
ピュリファイング
フェイスマスク（B）

PRICE
110g　¥3,300

DATA
アリエルトレーディング
☎0120-201-790

今でこそヴィーガンコスメは多いですが、アイムフロムは昔から植物の恵みをしっかり感じられる成分が多い印象。特に洗い流すフェイスマスクが秀逸で大ファン。思い返せばヨモギ、ハニー、フィグ、日本未発売の紅参も完食済（未体験なのは上陸待ちのライスのみ…！）。新発売のこちらはオリジナル原料のレッドビーツ酵素入りで、毛穴汚れや古い角質を優しくオフしてくれるソフトクレイタイプ。洗い流した後は肌がトーンアップ＆とにかく肌質がふかふかほわほわに。化粧水もぐびぐび入って潤い満タン。ゴワつきやすい秋冬こそ推し!!



編集部員
松山みずき

近況報告
PMSに悩んで色々試してるなか、パケが可愛い台湾発のDAYLILYサプリが最近のお気に入り。友人にお茶を贈ったり何かと偏愛中。PMSや生理痛などを含めた、女性ならではのお悩みに寄り添う"フェムテック"企画（P91～）もぜひCHECKしてみてください♡

03

お風呂上がりに
可愛くなれる
ヘアタオル～♡



麗しすぎる美容マニアモデル・八木アリサちゃんが3色買いしたと聞いて真似っこしたこちらのヘアタオル。お風呂上がりの頭に巻けば、可愛く水分を吸収してくれるので、ドライヤーの時間も短縮できるという便利アイテム。しかも巻いている姿もめちゃくちゃ可愛いのです。髪が丈夫ゆえ、横着して髪を自然乾燥させてしまうこともあったのですが、この子に出会ってからヘアケアへの関心がUPしまくり。何をするにも、可愛いって正義だなぁ～としみじみ。

ITEM
ポテテの
クイックヘアドライタオル

PRICE
各¥3,300

DATA
ポテテ
potete.net



編集部員
本田理恵

近況報告
国内旅行といえば沖縄一択な私ですが、先日生まれて初めて四国に上陸。千と千尋でお馴染みの道後温泉を中心に愛媛と香川を旅してきました。初の四国は見たことのない景色に感動しつつ、お魚もみかんもうどんも美味。日本の素晴らしさを実感♡

EDITOR'S ADDICT

モヤモヤ
煮詰まった時は
香りでリラックス

04



ITEM
SHIGETA PARIS
トウキョウシャイン
メディケーションキット

PRICE
¥5,940

DATA
SHIGETA
shigetaparis.jp

気づくと腰痛改善クッションを無心でポチるほど、編集部でのおこもり作業が続いたこの頃。バタバタ作業をこなす間にヌルッと一日が終わるのってなんだか疲労感も増して不毛！　仕事中も上手に気分転換したいな〜と見つけたのが、大好きなSHIGETA PARISのこちらのキット。フランキンセンスやサンダルウッドをはじめ、スッと心を落ち着かせてくれて気分もリフレッシュ♡　香り立ちも穏やかで、ロールオンオイルは手首やデコルテにつければ、自分だけにほのかに感じる癒し空間を生み出せるのも良き。



副編集長
美谷島清香

近況報告
今月号にもご登場いただいているTHE RAMPAGEの藤原 樹さんのファースト写真集『MYSTERIOUS』が完成〜！　10月20日に発売です！　写真選びから細部まで、藤原さんの思いとこだわりの詰まった一冊。愛猫マースとの激可愛カットも必見です☆

性別関係なく
こなれる優れもの。
彼とシェアするのも◎

05



ITEM
ネイルズ インク
ブラックトゥ ブラック
ネイルポリッシュ

PRICE
14mℓ　¥2,200

DATA
TAT inc.
☎03-6805-0727

20代前半は「似合わないとか関係ねーッ卍」的マインドでネイルを楽しんできたけれど、年齢を重ねるごとに太い指を誇張する濃い色味のネイルを避けるように。そんなゴリゴリの固定概念を払拭してくれたのがこちら。黒は太い指を更にイカつく＆くすんで見せるものと思いこんでいたけれど、まるで磨りガラスのような上質なマットが指先にムンッと色気を漂わせてくれて、更に品までまとえちゃうから感激…！　モードもストリートもOKな万能さにゾッコン♡



編集部員
沖 英里香

近況報告
コロナ禍が落ち着いた初夏、地方在住の母を呼び寄せバスツアーに参戦！　癒しを求めてなんとなく選んだ鋸山だったけれど、日本一大きい大仏様や地獄のぞきの絶景に終始興奮！　霧がかっていて富士山が拝めなかったことが唯一の心残り。次に期待！

この絶妙な色味で
目指せ♡
柔らか〜いオンナ

06



ITEM
セルヴォーク
インディケイト アイブロウ
パウダー　08

PRICE
¥3,850

DATA
セルヴォーク
☎03-3261-2892

眉毛は立派な私。毛並みも悪くないが、濃く力強くなりすぎることが玉に瑕。きちんと感は欲しい、でもヌケ感も欲しい…！　そんな欲張りを叶えてくれるアイブロウがこちら♡　ゴールド系ブラウンが女性らしい丸みを与えてくれつつ、「このパープルのせると甘くなるのか？」と思いきや、暗髪にも全く違和感のないオトナで洗練された印象に。最後にホワイトラメをのせると透明感がグッとアップします。眉でここまで顔の雰囲気が変わるなんて…これはリピ。



編集部員
常盤春花

近況報告
いつもお世話になっている美容師さんからいただいた「ease（イーズ）」のクッキー。初めて食べたのですが、え…めちゃ美味しい。普段お菓子をあまり食べない私、世の中にはこんなに素敵なお菓子があるのね、と新発見でした。パケもシャレ〜。

名品アイテムで
お風呂上がりに
キゲンをとる♡

07



ITEM
キールズ
クリーム UFC

PRICE
¥4,620

DATA
KIEHL'S SINCE 1851
☎0120-493-222

毎日のお風呂上がりに自分のキゲンがとれるかどうかは使うケアアイテム次第で決まると思い、いろんなアイテムを試してきましたが、やっぱりキールズのクリームが一番♡　使ったあとのお肌が本当にふわふわになるところや、ベタつきが残らずすぐに肌になじんでくれるところ、そしてパケも洒落ていて好き。スキンケアは毎日のことだから、めんどくさいと感じたり、流れ作業になってしまったりするけど、お気に入りたちに支えられて楽しい時間にしたいですね。



編集部員
荒木千裕

近況報告
添加物が身体に合わないらしく、コンビニやスーパーのお惣菜禁止人生がスタートしました（震え）。もちろん完全になくすことは難しいかもしれないけれど、まずはお弁当作りから始めてみることに。料理のレパートリーを増やしたい今日この頃です。



Horoscope ホロスコープ

10月12日～11月11日

恋愛運 *BEST* 3

1位 蟹座
2位 蠍座
3位 双子座

蟹座は気まぐれな女神の味方で予期せぬ幸運が。蠍座の恋の行方には希望の光がキラリ。モテ運上昇で気分サイコーの双子座。

全体運 *BEST* 3

1位 蟹座
2位 水瓶座
3位 天秤座

今までのパターンを破ることでスタートする蟹座。本物志向へとシフトが始まる水瓶座。天秤座は、実力プラス天の助けがありそう。

今月のメッセージ

「誰もが〝衝動〟に駆られる不思議な時なのです」

この期間、火星は双子座内を行きつ戻りつ移動中。通常は約ひと月半強で通過しますが、およそ2年に1度くらい、ひとつの星座に長期間滞在します。今回は3月まで双子座に留まり「闘争・競争・議論」へと心をあおり立てます。猛烈に勉強がしたくなる、あるいは目標まで駆け抜けたくなるなど、テーマは異なりますが〝火星的〟な衝動性に触発された行動が誰に起きても不思議ではありません。木星が魚座へと戻る10/28前後に身の回りを注意深く観察すると、今まで見えなかったことにも気がつきそう。私たちはいつも、星からサインを送られているのです。

エミール・シェラザード(神野さち)
1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター　土屋まどか
ポップで鮮やかな色合いと、アンニュイな女の子をモチーフにしたイラストを多く描く。そんな可愛らしいイラストのみならず、世界観を表現するために立体作品など、形にとらわれずに作品を作り出している。Instagram：@tsuchiya_madoka

Sagittarius 射手座



11/23～12/21

敵は自分の心の中に。
周りの人は好意的。
曲げてとらないようにね

全体運 ★★

ひねくれパワーが上陸しそう。いつも通りなのに孤立感を感じそう。原因は対立角にある火星の影響。10/28前後は人間関係にクライシス。トゲのある発言に注意。ファッションは爽やかなライト感覚で。旅で心を癒すのも◎。

恋愛運 ★★★

恋の女神・金星が"偶然は何かの暗示"とアドバイス。数字・色・イニシャル等、気になったものを記憶しておくと恋のミラクルに。シングルは、懐かしい感じがする人が運命の人。カップルは穏やか運を維持。ペアグッズが絆を強化。

ラッキーアイテム＆カラー ビッグシルエットカーデ、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

ウワサの石けんシャンプー。きしみそうでハードルが高い感じもするけれど、バージンヘア研究材料のひとつに、ぜひ。美髪は女性にとって永遠のテーマ。

Leo 獅子座



7/23～8/22

運の雲行きがあやしい感じ。
クリエイティブな世界に
目を向けると正解

全体運 ★

10/23までは好調。でもその後、今まで隠れていた問題が表面化。対処は急がなくてもいい場合が多いので、頭上の嵐が通り過ぎてからが◎。すぐに数値化して考えず、見えない部分も大切に。オシャレは今期最大の魔除け。

恋愛運 ★★★

恋を運ぶ時刻表は遅れ気味。幸せ行きの電車は各駅停車。カップルはカレのレスが遅くても焦っては×。催促が裏目に。シングルは、登山で言う7合目。山頂の出会いまでもう少し。先が見えなくても登頂を夢見て、自分磨きを。

ラッキーアイテム＆カラー フレアパンツ、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

涙を流すと心がウエットに。心の底から泣けるとデトックス効果も大。つらければ思い切って涙大会。やがて"なんとかなるわ"と落ち着きが戻ってきます。

Aries 牡羊座



3/21～4/19

他者から影響を受けやすい
時。流されてる？と感じたら
一人の時間を大切に

全体運 ★★★

運気の上下が激しく、気分にムラがある時。10/30前後は通信惑星・水星がノイズを発信。SNS関連でアクシデントも。送信先の再確認を怠らないで。人間関係は、しがらみや利害関係のない相手に絞るのが無難です。

恋愛運 ★★

気まぐれな恋の女神は日によって気分が乱高下。カップルは"この間あんなに楽しかったのに、今回はどうして？"と、10/23頃に不満が爆発…!?　シングルは、好み外男子からのマメなアプローチについOKして後悔する場面も。

ラッキーアイテム＆カラー 炭酸シャンプー、グリーン

こんな気持ちで過ごそう♪

人間関係は円周率。そう、割り切れないものなの。だからこそ、深く考えすぎてしまうとドンドンつらくなるだけ。複雑そうな関係式はパスするのが一番。

Capricornus 山羊座



12/22～1/19

運のエナジーは後半に充実。
プラスの自己暗示をかけて、
ツキをアップ

全体運 ★★★★

幸運の足音が大きくなる時。頼もしい仲間のフォローで難関も突破。10/30以降に活躍のチャンスが。でも気をつけたいのが、同性からのヤキモチ。派手なパフォーマンスは控えめに。ファッションはピュアで可愛い印象が◎。

恋愛運 ★★

愛の女神＆エロスの神からもそっぽを向かれそうな前半。恋の進展には横槍ばかり。お色気ビームもノイズが多く、届かず。カップルにはあと一歩のところで前進をはばむ事件が。シングルは友達のカレに気持ちが傾きモヤモヤ。

ラッキーアイテム＆カラー キルティングスカート、ゴールド

こんな気持ちで過ごそう♪

冒険度が高すぎて、いつも避けがちなカラーアイライナー。アイシャドウの締め色代わりに使って色と輝きのニュアンスを強調。個性を表現しましょう。

Virgo 乙女座



8/23～9/22

パワーは十分あるけれど、
使い方がいまひとつ。
集中力を養いましょう

全体運 ★★★

行動力を示す火星はバッドポジション。ヤル気はあるもののベクトル違いか、気まぐれ風か？の二つにひとつ。方向と的をよく確認して。仕事&人間関係は気疲れでバテバテに…。10月上旬、思い切って方針転換すると吉。

恋愛運 ★★★

恋のリトマス紙は中性。思いとは裏腹になかなか進行しない現状にイライラ。楽天的思考に切り替えて体当たりしては？　恋人未満脱出には自分の気持ちをぶつけるのが一番。シングルは"出会いにかける"くらいのパワーで。

ラッキーアイテム＆カラー ベレー帽、ベージュ

こんな気持ちで過ごそう♪

セルフカウンセリングのオススメ。停滞を感じるのは本音と建前が違うところから？　本心を語れないのは"嫌われたらどうしよう"ブレーキのせいです。

Taurus 牡牛座



4/20～5/20

自己アピールにひと工夫を。
他から力を借りた、
間接的な方法が一番効果的

全体運 ★★★

周囲のニーズに応えようと自分を曲げることが増えそう。でも、基本はマイペースが鉄則。我慢は大敵なので"無理！"と感じたら逃げるが勝ち。10/30以降、仕事運はツキが下降気味。テキトーに過ごしているとペナルティが。

恋愛運 ★

恋の惑星はご機嫌ナナメ。恋人未満に逆戻りの憂き目も。感情的になるとさらに苦境に立ってしまうので、怒りがこみ上げたら深呼吸を。シングルには危ない恋の誘惑。危険な香りがする男子ほど、惹かれる法則が働きそう。

ラッキーアイテム＆カラー バロックパール、ネイビー

こんな気持ちで過ごそう♪

11/8の満月は牡牛座で形成されます。ハートフルな気持ちを大切にしながら過ごしましょう。1週間以内に、必ず幸運指数の高まりを感じる出来事が。

Aquarius 水瓶座



1/20～2/18

本来は試練星と言われる
土星が、よきコーチ役。
忍耐力で結果を手中に

全体運 ★★★★★

いつもとはちょっと違うエネルギーを感じる予感。腰を据えて大きなテーマに取り組みたい願望も。今までエスケープしてきたテーマにも正面から向き合い"今度こそ"の誓いを。イニシャルがM・Sで読書好き男子は幸運の使者。

恋愛運 ★★★★

愛の矢が自分に向かって飛んでくる気配。恋なのか友情なのか、悩むのは気がある証拠。それでも？の場合は"私のこと好きでしょ？"の一本背負い。シングルにやたら絡んでくる男子は、あなたが気になっている証拠です。

ラッキーアイテム＆カラー ブライトニングケア、ブラック

こんな気持ちで過ごそう♪

プロのメイク体験や美容師さんからの意見にはヒントがいっぱい。セルフメンテに専念できるでしょう。いつまでも崩れないホンモノの美が手に入るはず。

Libra 天秤座



9/23～10/23

星たちはあなたの味方。
ミーハー風と超マジキャラ
ブレンドで人気を独り占め

全体運 ★★★★

トキメキ期間。ビジョンがクリアになるので過去の失敗にとらわれず、新しい未来に向かってGO!　怒りっぽい人には爆発傾向をよく観察して怒りの芽を摘んでしまおう。10/23の言動は今後を左右。指先のリングが強い味方。

恋愛運 ★★★★

エロスの神が応援するので恋は急速に進展。勢い余って同棲に突入も。足踏み期間が長かったカップルは、それはそれで納得。ただしシングルがいきなりのフィジカルモードはかなりの博打。金銭感覚のない男子は当然パス。

ラッキーアイテム＆カラー 水玉ブラウス、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

心の中にもストレッチ体操を。情緒性、合理性、柔軟性、いい意味でのこだわり精神。ハートの筋トレを続けていると、メンタリティが鍛えられて柔軟に。

Gemini 双子座



5/21～6/21

大ピンチ！　でも心配無用。
このあとにやってくる
チャンスは、絶対に本物

全体運 ★★★★

ハプニングは幸運の前触れ。だから想定外の事態に落ち込んだり、慌てたりしないで。ドタキャンやクレームには誠実に対応を。きっとご褒美が。人間関係はウワサ話のスピーカー的存在は遮断。ファッションは先取りして◎。

恋愛運 ★★★★

安定期です。カップルはグズグズと進行しなかった関係がクリーンになる予感。カレの気持ちが白黒はっきりしないなら、ここで一度勝負に出てみると◎。シングルは初対面男子への親切が勘違いはされるものの、モテ運は上々。

ラッキーアイテム＆カラー Aラインのミニワンピ、ブラウン

こんな気持ちで過ごそう♪

真正面を向いた顔ばかりでなく、サイドも大切な美意識ゾーン。まつ毛が長く見えるメイクで横顔の強調を。次はうなじ。妖艶な女性は、うなじがきれい。

Pisces 魚座



2/19～3/20

人生はＮＧがきかない
ライブです。だからこそ、
いつもベストを尽くして！

全体運 ★★★

星たちはプレッシャーを与えつつも、あなたを応援。ここでの頑張りは財産になるので挫けず立ち向かって。人間関係はネガティブな弾丸トークに疲れ気味。聞き役に徹し、丸ごと引き受けないとエナジーバンパイアに完敗。

恋愛運 ★★★

静かに落ち着けて心が安まる期間。カップルは幸運のシグナルアリ。お互いの友達や家族と交流の場を増やすのも◎。シングルは、幼なじみや出身地が同じ男子と共通の話題がキッカケに。親近感から恋に発展する可能性も。

ラッキーアイテム＆カラー スクエアトゥシューズ、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

シートマスクの常備でお肌のチューニングをオススメ。メイクやファッションは完璧でも、肌がマイナスだと重く見えてしまいます。これは永遠の真実です。

Scorpius 蠍座



10/24～11/22

なんとなくシンミリモード。
ポエミックな時間を
楽しみつつ五感磨きを

全体運 ★★★

ダイナミックな運気ではなくても、ホノボノした幸運に包まれる満足感。公私で自分らしいカラーも出せてノビノビ。ストレスに溺れる心配はなさそう。ファッションはコンサバでありつつ、小悪魔ムードを漂わせれば運気UP。

恋愛運 ★★★★★

他のことはともかく恋愛運はパワフル。ライバルの存在にハラハラしていた人はカレの無罪が証明されて◎。シングルには、グループ同士の行動に出会いのチャンスが。友人の紹介にも脈があるので好みのタイプを伝えておこう。

ラッキーアイテム＆カラー ノーカラーコート、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

10/25は蠍座の新月。心に刺さった棘を抜きながら自分自身を優しくケア。自己愛を高めるのがこの時期のオススメテーマ。ご褒美ショッピングも◎。

Cancer 蟹座



6/22～7/22

運気のチェンジ期到来。
イヤイヤやっていたことは
軌道修正。この機にピリオドを！

全体運 ★★★★★

秋が深まるにつれ運気は上昇。充実感が生まれて心身にもハリが。ファッションやメイクも殻を破って大胆なイメチェンが成功する時。対人面や仕事の関係で仕方なく対応していたことにもサヨナラ。新しく再スタートしましょう。

恋愛運 ★★★★★

キューピッドがあなたをごひいき。偶然が重なるステキな展開。想いと時間のいたずらがリンクして運命の出会いも。普段行かない場所にご縁が。カップルは婚約まで進めるには今が旬。左手のピンキーリングは恋のおまじない。

ラッキーアイテム＆カラー スニーカー、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

オシャレ革命を実行しましょう。まずは捨てることからスタート。スペースが空いたら、ニュータイプの服をゲット。心にステキな変化が起きそうな予感。

ま

マチルダローズ
www.matildarose-online.com

マルマン H&B
☎0120-040-562

ミスティ コレクション
customer@misty-colletion.co.jp

ミテ
www.mite.co.jp

ミュード
info@seedsmarket.net

ミュゼホワイトニング
☎0120-055-065

ムーンスター カスタマーセンター
☎0800-800-1792

ムーントリーツ
info@moontreats.jp

ムゥムゥヌゥ
☎078 (652) 4301

ムシンサ ジャパン
japan@musinsa.com

メナードお客様相談室
☎0120-164601

メルーナジャパン
www.melunajapan.com

メルヴィータジャポン
☎03 (5210) 5723

モンデリーズ・ジャパン
☎0120-199561

や

ヤーマン
☎0120-776-282

YOU IN
youin.jp

ユー バイ スピック&スパン
☎03 (5457) 1873

ら

ライオン お客様センター
☎0120-556-913

ライフズ 代官山店
☎03 (6303) 2679

ラカ Yep's伊勢丹新宿店
☎03 (6273) 0702

ラネージュ
☎0120-239-857

ラブピースクラブ
☎0120-812554

ランダ
☎06 (6451) 1248

リディア
☎03 (3797) 3200

リブレ
livrer.co.jp

リリー ブラウン 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7235

リリー ブラウン ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8555

リリアン カラット
☎03 (4578) 3338

リリスアートダクト
lilith.art.duct@gmail.com

ル タロン プリュ 有楽町マルイ店
☎03 (6738) 3731

ルベル / タカラベルモント
☎0120-00-2831

レイ
contact@wray.jp

レイ ビームス 新宿
☎03 (5368) 2191

レッドフロッグズ
info@redfrogs.co.jp

レディアゼル ルミネエスト新宿店
☎03 (3354) 3122

レルボラリオ カスタマーサービス
☎03 (4530) 3144

ロードス
☎03 (6416) 1995

ローラ メルシエ ジャパン
☎0120-343-432

ロザリー
☎03 (6450) 5065

ロサンゼルスアパレル ジャパン
losangelesapparel.net

わ

ワコール お客様センター
☎0120-307-056

ワフィト お客様窓口
info@waphyto.com

ワンダーライン
☎03 (3401) 1888

COVER GIRLS
LE SSERAFIM
全12P

ar 12月号予告

11月11日(金)発売

特別とじこみ付録
LE SSERAFIM スペシャルステッカーシート

特集 ♡えっちみコスメ大賞♡

今年も可愛いコスメがたくさん
人気ヘアメイク&モデルたちの 沼るえっちみコスメ2022

美容賢者25名が投票
えっち肌スキンケア大賞

チーライト、ニョロモン、ピンベ肌etc…
ar2022あーかいぶ顔

私を愛でるランキング
余韻ネイルと滴るヘアケア大賞

好きを詰め込んで
ポーチ図鑑

連載
吉野北人 HOKUTOIRO

イケメンの渋滞
8LOOMとデート♡

and more…

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2022年 11月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香
豊島嶺奈

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
荒木千裕
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
沖 英里香
大﨑もも

Advertising Staff
高橋一就
望月麻弥
王 晴菜
永井一夫
桜井克昌
小堀哲史

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ 編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ 販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ 生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社

Shop List 2022.11

商品のお問い合わせの際には、「アール11月号の00ページを見て」と伝えていただくとスムーズです。

あ

RMK Division
☎0120-988271

アールショップ
☎03 (4363) 8569

アイエヌイー
☎0120-333-476

id PLACOSMETICS
☎03 (6450) 6417

アウェイク
☎0120-586-682

アヴェダ お客様相談室
☎0570-003-770

アオイ
☎03 (3239) 0341

アスレティア
☎0120-220-415

アディクション ビューティ
☎0120-586-683

アディダスお客様窓口
☎0570-033-033

アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店
☎03 (6419) 7170

アナ スイ コスメティックス
☎0120-735559

アモーレパシフィック
www.apgroup.com/ink/ko/

アユーラ
☎0120-090030

アリエルトレーディング
☎0120-201-790

アリミノ
☎0120-945-334

アルファネット
☎03 (6427) 8177

アロング
allongs@fnrepublic.jp

アンチショルド カスタマーサポート
customer@untishold.com

アンドワン
☎052 (936) 6660

アンプリチュード
☎0120-781-811

UNMIX
☎03 (3375) 0233

イヴ・サンローラン・ボーテ
☎0120-526-333

イシュアお客様相談室
☎0120-140-405

イセタンサローネ 東京ミッドタウン
☎03 (6434) 7975

伊勢半 (キスミー)
☎03 (3262) 3123

井田ラボラトリーズ
☎0120-441184

イッツ ソー イージー
☎03 (3400) 0340

伊藤超短波
☎048 (254) 1011

イニスフリー お客様相談室
☎0800-800-8969

イフイング
☎03 (6263) 9625

イプサ
☎0120-523543

イミュ
☎0120-371367

WEWILL
☎03 (6264) 4445

ウィゴー
☎03 (5784) 5505

ヴィンス 表参道店
☎03 (6804) 1224

UZU BY FLOWFUSHI
☎0120-96-3277

AHBC
info@shirora.jp

H&M カスタマーサービス
info.jp@hm.com

H30 ファッションビュロー
☎03 (6712) 6180

エイミー イストワール ルミネエスト新宿店
☎03 (6273) 1687

エヴリス ルミネエスト新宿店
☎03 (3353) 7060

エスアンドティ
☎03 (4530) 3240

エスティ ローダー
☎0570-003-770

エストール
☎0120-260-386

エチュード
☎0120-964-968

エテ
☎0120-10-6616

エトヴォス
☎0120-0477-80

エドストローム オフィス
☎03 (6427) 5901

エナソルーナ
www.enasoluna.com

NS ファーファ・ジャパン
☎0120-958-615

エピヌ
epine.am@gmail.com

エペイオス ジャパン
☎03 (6810) 8780

エミリーウィーク
☎0120-301-457

MIMC
☎03 (6455) 5165

msh
☎0120-131-370

エムケーラボ
meganeichiba.jp/brand/mklab/

MTG (リファ)
☎0120-467-222

エモダ ルミネエスト新宿店
☎03 (3355) 1560

エリクシールお客様窓口
☎0120-770-933

エレガンス コスメティックス
☎0120-766-995

オーバーライド 神宮前店
☎03 (6433) 5535

オーラルケア
☎0120-500-418

大塚製薬
☎0120-008018

オサジ
☎0120-977-948

オブソブ
ovsov-japan.com

オムニゴッド事業部
☎03 (5474) 7579

オンデーズ
☎0120-900-298

か

カーサフライン表参道本店
☎03 (6447) 5758

ガールズソサエティ
thegirlssociety.net

カイコー
kaiko-official.com/collection

貝印 お客様相談室
☎0120-016-410

買えるAbemaTV社
☎03 (6778) 5501

カオリノモリ シンジュク
☎03 (3349) 5785

カトリーントーキョー
katrin.tokyo

かならぼ
☎0120-91-3836

カネボウ化粧品、
カネボウインターナショナルDiv.
☎0120-518-520

鎌倉紅谷 八幡宮前本店
☎0467 (22) 3492

カメイ・プロアクト
☎03 (6450) 1515

カラーズ
☎050-2018-2557

カンゴール ヘッドウェア
☎03 (6805) 1272

KIEHL'S SINCE 1851
☎03 (6332) 7437

キコアッカ
kikoacca.net

キャセリーニ
☎03 (3475) 0225

キャブ
united-athle.jp

銀座ステファニー化粧品
☎03 (6779) 8585

クラネ (クラネデザイン)
☎03 (5464) 2191

グラフィコ カスタマーセンター
☎0120-498-177

クラフトオーガニック
sokamocka.com/DefaultBrandTop.aspx?bid=CF01

クラブロックス
☎0120-985-572

グラモア
☎0776 (55) 7722

クラランスお客さま窓口
☎050-3198-9361

クリオ
cliocosmetic.jp

クレ・ド・ポー ボーテ フリーダイヤル
☎0120-86-1982

ケラスターゼ
☎03 (6911) 8333

コージー本舗
☎03 (3842) 0226

コーセー
☎0120-526-311

コーセーコスメニエンス
☎0120-763-328

コーセーコスメポート
☎0800-222-2202

ゴールディ
☎03 (6447) 4180

コアラ ビューティー
☎03 (5939) 6011

神戸レタス
www.lettuce.co.jp

ココシュニック
☎03 (5413) 5140

ココ ディール
☎03 (4578) 3421

コジットお客様相談室
☎06 (6532) 8140

コスメキッチン
☎03 (5774) 5565

コスメデコルテ
☎0120-763-325

コンバースインフォメーションセンター
☎0120-819-217

さ

ザヴァージンズ
☎03 (6869) 6242

ザ・ウォール ショールーム
☎03 (5774) 4001

サカス PR
☎03 (6447) 2762

サザビーリーグ
☎03 (5412) 1937

ザ ヘア バートウキョウ
☎03 (3499) 0077

SABON Japan
☎0120-380688

サラース カスタマーサポート
customer@sararth.com

ザラ カスタマーサービス
contact.jp@zara.com

ザ・レディ
thelady.co.jp

サンギ
☎0120-82-4101

サン・スマイル
☎03 (6672) 6480

サンポークリエイト
☎082 (248) 6226

シーアトリエ
☎06 (6536) 3237

GSK コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン
☎0120-461-851

シアン PR
☎03 (6662) 5525

シェアリング・ビューティー
sharingbeauty.co.jp

シゲタ パリ
www.shigetajapan.com

資生堂、資生堂インターナショナル
☎0120-81-4710

ジャジャーン
☎03 (6804) 5596

ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム
☎03 (3401) 5001

シャネル カスタマーケア (香水・化粧品)
☎0120-525-519

シャボード オー 東急プラザ銀座店
☎03 (6280) 6576

シャルル シャトン ラフォーレ原宿
☎03 (6721) 1870

ジュエッテ
☎0120-10-6616

ジュンカスタマーセンター
☎0120-298-133

ジョー マローン　ロンドン
☎03 (5251) 3541

ショールーム シャルメール
contact@srchrmr.com

ジョンソン・エンド・ジョンソン
コンシューマー カンパニー
☎0120-101110

ジョンマスターオーガニック
☎0120-207-217

ジルスチュアート　ビューティ
☎0120-878652

SHIRO
shiro-shiro.jp

シンプリス
☎0120-370-063

スーパーサンクス
☎03 (6455) 4131

スクリーンショット
☎03 (4363) 8569

ススプレス
☎03 (6821) 7739

SUQQU
☎0120-988761

ストール ショールーム
☎03 (6812) 9371

スナイデル ビューティ
☎03 (3261) 9968

スナイデル ホーム ルミネ新宿2店
☎03 (6258) 1126

THREE
☎0120-898-003

セザンヌ化粧品
☎0120-55-8515

Seria
www.seria-group.com

セルヴォーク
☎03-3261-2892

た

ダイアナ 銀座本店
☎03 (3573) 4005

代官山 uzu
☎03 (6455) 0939

Direct Tech (リカフロッシュ)
support@ricafrosh.com

武内製薬
☎03 (6804) 6659

ダブルシー
☎03 (5784) 5505

タルト コスメティクス
☎0120-526-776

チャールズ&キース ジャパン
☎03 (4405) 4420

チャンピオン ブランドハウス
シブヤ トウキョウ
☎03 (5962) 7600

ツイギー (ユメドリーミン)
☎03 (6434) 0518

ディー・アップ
☎03 (3479) 8031

TAT
☎03 (6805) 0727

T-Garden
☎0120-1123-04

ディーゼル ジャパン
☎0120-551978

ディーント Yep's伊勢丹新宿店
☎03 (6273) 0702

デイシー ルミネ新宿店
☎03 (6457) 7042

DIDION
didion-beauty.com

ティルティルジャパン
☎03 (5937) 0347

デイリリー
daylily.com.tw/contact/

デツアー ヨリミチ
☎03 (6884) 0123

デッカーズ ジャパン
☎0120-710-844

デミ コスメティクス お客様相談室
☎0120-68-7968

トーン
☎03 (5774) 5565

TWO
two2.jp

トゥービー・フレッシュ
☎0120-178-911

ドゥ・ラ・メール
☎0570-003-770

常盤薬品工業 お客さま相談室
☎0120-875710

常盤薬品工業 サナお客さま相談室
☎0120-081-937

ドクターシーラボ
☎0120-371-217

トップウィンジャパンショールーム
☎03 (3406) 6001

ドランク エレファント お客様窓口
☎0120-050-529

トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店
☎03 (4363) 8569

な

ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

ナイキ カスタマーサービス
☎0120-6453-77

ナイスナイスモーメント ルミネ新宿店
☎03 (6302) 0705

なか又 前橋本店
☎027-896-9359

Nuzzle
☎0120-916-852

77サーカ
info@77circa.com

日本機能性コスメ研究所
cosmelabo.jp

ニューエラ
neweracap.jp

ニューニュアンス
☎03 (5843) 7450

ニューバランスジャパンお客様相談室
☎0120-85-0997

ネイチャーラボ
☎0120-472-288

は

PARKING
☎03 (6412) 8217

ハーバー研究所
☎0120-16-8080

バッドヘアデイ
badhairday.web@gmail.com

パナソニック お客様ご相談センター
☎0120-878365

ハナミスイ
hanamisui.jp

ハニー ミー ハニー
☎03 (5774) 2190

ハニック・ホワイトラボ
☎0120-824-829

パリスキッズ原宿店
☎03 (6825) 7650

パルファム ジバンシイ
〔LVMHフレグランスブランズ〕
☎03 (3264) 3941

バロックジャパンリミテッド
☎03 (6730) 9191

ビーバイシー
☎0120-973-623

ビープル バイ コスメキッチン
biople.jp

ビームス 公式オンラインショップ
www.beams.co.jp

ビームス ボーイ 原宿
☎03 (5770) 5550

BitStar
haaabit@bitstar.tokyo

ビルボックスジャパン
☎03 (6804) 2922

hince
www.hince.jp

プーマ お客様サービス
☎0120-125-150

ファーファー
www.furfurfur.jp

favs
favs-official.com

フィグメンツ
figments-store.jp

フィメカ
info@fimeka.com

フェース お客さま相談窓口
☎0120-377-655

Fairycake Fair グランスタ東京店
☎03 (3211) 0055

フェルマータ
hellofermata.com

フォーシーズHD
☎092 (720) 5460

フォーストア
☎03 (6455) 0448

プニュズ
☎03 (5784) 5505

BLAST Inc.
info@blast.jp.net

ブランディー メルビル
online@brandymelville.co.jp

プラントロジー
www.plantologyus.com

フリン
flynn.jp

フルート
flute.info

ブルーベル・ジャパン
☎0120-005-130

文明堂 日本橋本店
☎03 (3241) 0002

ベア ジャパン
☎0120-679-279

ベアミネラル
☎0120-24-2273

ヘムト PR
☎03 (6721) 0882

ベリーブレイン
☎06 (6531) 6363

ペリペラ
www.peripera.jp

ベルマカロン
www.bellmacaron.shop

ホーユー プロフェッショナル
☎0120-416-229

ポーラお客さま相談室
☎0120-117111

ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766996

ホガラ
hogara.jp

ポテテ
potete.net

ポピー原宿
☎03 (4363) 8569

ホワイトエッセンス
☎0120-70-8846



THERATIS
Dreamy
朝のアホ毛・パサ髪をおさえる
夜の新うるおい美容
@cosme
クチコミランキング
第1位
シャンプー・コンディショナー
部門
集計期間：2021年11月1日～2022年4月30日
@cosme クチコミランキング
THERATIS 第1位
THERATIS
THERATIS


THERATIS
by mixim
Dreamy
Shampoo
THERATIS
by mixim
Dreamy
Treatment

ar 2022 11 NOVEMBER

2022年10月12日発行・発売 第28巻第11号 毎月1回12日発行・発売 平成8年2月20日 第三種郵便物認可
編集人●足立春奈 発行人●倉次辰男 発行所●株式会社主婦と生活社 〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189 販売●03-3563-5121



印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan